Año XXXIX / N.º 2069 / Prohibida la venta por separado de El Comercio / Foto: Diego Moreno

SOMOS

PERUANOS QUE SUMAN: TRES HISTORIAS DE VIDA EMOCIONANTES E INSPIRADORAS

UN VIAJE PARA PROBAR LA CADA VEZ MÁS SÓLIDA COCINA DE BARRANQUILLA

Plena y renovada

Rebeca Escribens nos adelanta detalles de su primer libro, "El derecho de renacer", mientras alista un show unipersonal, revisa antiguas heridas y mira con optimismo su futuro.

Revistas.PeruRadio.net.pe

club El Comercio

Wong cencosud

Disfruta tus beneficios en Wong, todos los días

Compra como un experto y aprovecha **hasta 20% desct.** en categorías seleccionadas. **Exclusivo con tu suscripción a El Comercio.**

Válido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones.

¿Cómo obtener tu beneficio?

1. Ingresa a Club El Comercio.
2. Genera tu cupón.
3. Preséntalo en caja junto a tu DNI y Tarjeta Bonus.

Descubre todos los beneficios en clubelcomercio.pe

TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN EXCESO ES DAÑINO

RevistasPeruRadio.net.pe

Contenido

01/08/26

16
Pura historia blanquiazul

El Comercio presenta su más reciente publicación, "Íntimos y eternos", un libro que celebra los 125 años del club Alianza Lima con una selección de 125 ídolos que contribuyeron a definir su grandeza.

14
Con los ojos bien abiertos

Este 6 de agosto comienza la edición 30 del Festival de Cine de Lima PUCP, la mayor fiesta cinematográfica del año. Como anticipo, echamos una mirada a su nutrida programación.

22
El Team Bolo: la amistad como bandera

Ariana, David y Ely son tres amigos que han hecho de su carisma y complicidad la herramienta para crear una gran comunidad de seguidores en Internet. Su nuevo reto: un programa diario en el canal de Zaca TV.

08. Maca Wellness
10. Peruanos que suman
20. Imagínate Cosiendo
26. Circo Beat
36. L. M. Bracklow
38. Kurcho Runs
42. Húsares en Palacio
46. Comer en Barranquilla
49. Astrología

06
Un bar que ya no es un secreto

La renovada carta del miraflorino Sastrería Martínez, puesto 33 en The World's 50 Best Bars 2025, rinde tributo a la riqueza textil de nuestro país.

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada

Editor:
Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña, Verónica Calderón

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinadora Somos Web:
Melvyn Arce

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Jr. Santa Rosa N.º 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD
Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N.º 532,
Pueblo Libre – Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se distribuye gratuitamente los días sábados con la edición de EL COMERCIO. El contenido de esta revista no puede ser reproducido total ni parcialmente sin permiso de los editores.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ANTONIO MELGAREJO

ESTE AÑO, EL ENCUENTRO LITERARIO MÁS GRANDE DEL PAÍS SE MUDÓ AL CENTRO DE EXPOSICIONES JOCKEY. LAS ENTRADAS SE CONSIGUEN EN TELETICKET.

TIEMPO DE LEER

Los pasillos de la Feria Internacional del Libro de Lima viven sus jornadas finales. Después de concurridas presentaciones, firmas de libros y encuentros con autores, la trigésima edición de la FIL Lima se despide este 6 de agosto, convirtiendo estos últimos días en la oportunidad perfecta para disfrutar de una de las citas culturales más importantes del país, que en esta edición recibe a Ecuador como país invitado.

El Comercio vuelve a destacar en esta gran fiesta de los libros con un stand interactivo pensado para acercar al lector a la historia del Decano. Este año, despertó nuevamente gran entusiasmo la posibilidad de llevarse impresa la portada correspondiente al día y año de nacimiento. Una experiencia personalizada que se ha convertido en una de las favoritas de la feria y que invita a revivir momentos históricos desde una fecha especial.

Asimismo, la programación ha incluido una nueva edición de Café Dominical, el espacio de conversaciones organizado por el suplemento cultural de **El Comercio**, donde escritores, periodistas y especialistas dialogan sobre literatura, actualidad, cultura y temas que marcan la agenda del país. Estas charlas se han consolidado como uno de los encuentros más esperados por los asistentes a la FIL.

Si aún no has visitado la feria, esta es tu oportunidad para hacerlo y sumergirte, como cada año, en el maravilloso universo de la lectura. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

José Antonio

Desde
1972

EL
RESTAURANTE
CRIOLLO
DE LIMA

San Isidro:

Jr. Bernardo Monteagudo
200 Orrantia del Mar,
San Isidro.
264-0188 264-3284

San Borja:

Av. La Floresta 124
esquina con Av. Primavera
Chacarilla del Estanque,
San Borja.
372-6868 372-7288

Restaurante José Antonio

josentoniorestaurante

www.joseantonio.com.pe

TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS
EN EXCESO ES DAÑINO

Revistas.PeruRadio.net.pe

SANDO DE LOMO FINO. ELABORADO AL ESTILO JAPONÉS.

CARDADO. UN TRAGO REFRESCANTE, PERO COMPLEJO. CON TUMBO, MARACUYÁ, ROSOLIO Y CÍTRICOS AMAZÓNICOS.

LLICLLA. UN WHISKY SOUR CON HIGO, AIRAMPO, LECHE DE ARROZ Y CLAVO DE OLOR.

Gastronomía

Sastrería Martínez ya no necesita contraseña

Dirección: Av. Mariscal La Mar 1263, Miraflores
Reservas: mesa247.pe/lima/restaurante/sastreria-martinez
@sastreriamartinezlima

El bar clandestino, puesto 33 en The World's 50 Best Bars 2025, presenta una carta inspirada en los textiles del Perú.

MARISSA CHIAPPE

FOTOS:
AGENCIA MENÚ

Revistas.PeruRadio.net.pe

El problema de los ‘speakeasy’ es que no sobreviven a su propio espectáculo. En Sastrería Martínez consiste en llegar y ser recibido por un sastre que finge estar tomando medidas. Dices la contraseña y se abre una puerta a un bar secreto. El show funciona la primera vez, quizás la segunda, y después se vuelve ‘attrezzo’. En este local de la avenida La Mar, esa teatralidad ha terminado siendo lo menos interesante del lugar. Y esa es, paradójicamente, la mejor señal.

El formato nació con esa fórmula: detrás de una sastrería que aparentaba ser real, un bar de luz baja y butacas aterciopeladas. Con los años, de la mano de su fundador, Diego Macedo, dejó de depender del disfraz para sostenerse en otra cosa: una coctelería con criterio, técnica y una idea detrás de cada carta. El resultado de ese giro se mide hoy en números concretos —ocupa el puesto 33 del The World’s 50 Best Bars 2025—, pero se entiende mejor probando su nueva carta.

Collection 26/27 es una lectura del textil peruano, del telar a la copa. La carta se organiza en seis territorios y cada trago se piensa como una prenda —fibra, técnica, costura— antes que como una lista de ingredientes de moda. La carta es un artefacto bien diseñado, donde las prendas aparecen siluetadas y un troquel deja ver y sentir las telas. Es un concepto que, en manos de otro bar, sería puro discurso, pero aquí la técnica respalda la idea.

El cóctel Trazo, con gin Tanqueray al cedrón, cordial de lima y algas, membrillo y oxalis, es el trago más mineral de la mesa: cítrico, seco; el tipo de cóctel que demuestra que “refrescante” no tiene que significar “simple”. Shiringa, con gin al aguaje y licor de sauco, licor de lúcuma y acerola, va por el lado sour, con una acidez bien calibrada que no se esconde detrás de la fruta. Torsión, hecho con ron, jarabe de sandía y ají charapita, guayaba, lima y paico, arriesga con el picante sin perder el eje herbal: es de los tragos que uno recuerda incluso después. Bastilla es el más serio de la colección: The Macallan 12, vermut al huacatay, sachatomate. Es un cóctel seco, mineral, pensado para quien no quiere un postre en copa. Mr. Martínez, en cambio, juega en la otra orilla: whisky de 18 años, vermut, jarabe de arándano y café, lactofermento de papaya y canela. En El Brujo, con Johnnie Walker Ruby, Mandarine Napoléon, orgeat de loche, lulo, bitter de limón, hay una base cítrico-especiada que cruza con el whisky, mientras el orgeat de loche y el lulo bajan la graduación y suman lo local.

La comida sostiene la propuesta sin afán protagónico. El sando de lomo fino al estilo japonés y los buns de panceta con miel de charapita muestran que el bar entendió algo que muchos todavía no: el piqueo de bar no tiene que ser un menú aparte; necesita ser preciso. Las tortitas de choclo con tartar de trucha y las croquetas de quinua a los tres quesos cumplen esa misma función de sostener. Algo rico, fácil de disfrutar, sin tener que pensar mucho y sin quitarle el foco a la propuesta coctelera. Pero siempre con una alta calidad de insumos y un buen manejo de técnica.

Lo que queda claro es que Sastrería Martínez ya resolvió la pregunta más difícil: cómo sorprender cuando ya no eres sorpresa. La respuesta, esta vez envuelta en textiles peruanos, es simple: empezar a defender lo que hay detrás de la puerta. //

URDIMBRE. IDEAL SI BUSCAS UN CÓCTEL AFRUTADO Y FLORAL, CON PISCO, LICOR DE FRESA, TAMARINDO E HIGO.

Para tomar nota

EL FUNDADOR

Diego Macedo estudió actuación. Una visa negada a Estados Unidos lo llevó a trabajar en un crucero: cuatro años navegando. Ya en Lima, abrió en 2022 Sastrería Martínez con Rafael Treitsman e Israel Behar. El teatro nunca se fue, se mudó a la barra.

DE CONFECCIÓN PROPIA

Jarabes, tinturas, lactofermentos e infusiones de confección propia. Si la coctelería se piensa como oficio de sastre, cada jarabe casero es una costura invisible. Comprar un licor es una cosa y fermentar sachatomate varios días para un solo trago es otra.

LA CARTA ES UN LIBRO QUE EXPLICA LA PROPUESTA DESDE LAS CULTURAS DEL PERÚ Y SUS TEXTILES. ES, SIN DUDA, PARTE DE LA EXPERIENCIA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EL REFLEJO NATURAL DENOMINADO GASTROCÓLICO, QUE NOS LLAMA AL BAÑO DESPUÉS DE COMER, ES MÁS INTENSO EN ALGUNAS PERSONAS.

Bienestar

MACA BUSTAMANTE
@macawellness

¿Cada cuánto deberíamos ir al baño? La respuesta podría sorprenderte

Aunque no es el tema más elegante en una conversación, la frecuencia de nuestras deposiciones es un indicador fundamental para entender nuestra salud digestiva. Y para ello hay que conocer bien aquello que expulsamos, sin tabúes ni silencios.

Hay preguntas que casi nadie hace, o que no salen a la mesa en una reunión familiar, pero que todos alguna vez hemos buscado en Google. Una de ellas es: ¿es normal ir al baño solo tres veces por semana? O, al contrario, ¿es malo ir después de cada comida? Y aunque hablar de popó no suele ser el tema más elegante en una conversación, sí es uno de los indicadores más importantes de nuestra salud digestiva. De hecho, muchas veces el intestino nos da señales de que algo no está funcionando bien mucho antes de que aparezcan otros síntomas. La respuesta corta es que no existe un número perfecto de veces para ir al baño.

Durante años se creyó que evacuar una vez al día era la norma. Sin embargo, hoy sabemos que el rango de normalidad es mucho más amplio. En personas sanas, puede ser perfectamente normal ir tres veces al día o solo tres veces por semana, siempre que las deposiciones sean fáciles de evacuar, no produzcan dolor y no representen un cambio respecto a lo habitual. Sí,

Revistas.PeruRadio.net.pe

SI NUESTRO PATRÓN HABITUAL PARA IR AL BAÑO CAMBIA DE FORMA DRÁSTICA, LO RECOMENDABLE ES ACUDIR A UNA EVALUACIÓN MÉDICA.

El intestino y el cerebro están conectados, por eso muchas personas experimentan estreñimiento o diarrea en épocas de estrés y tensión.

FOTOS ISTOCK

CONSUMIR SUFICIENTE FIBRA, HIDRATARSE CORRECTAMENTE, HACER EJERCICIO FÍSICO Y RESPETAR LAS GANAS DE IR AL BAÑO FAVORECEN UNA SANA ACTIVIDAD INTESTINAL.

leíste bien. Si toda tu vida has ido al baño cada dos días y no tienes molestias, probablemente ese sea tu ritmo normal. Pero la frecuencia es solo una parte de la historia.

La consistencia también importa. Aquí entra en escena una herramienta que los gastroenterólogos usan todos los días: la escala de Bristol. Esta es una clasificación que divide las deposiciones en siete tipos, las más saludables son las del tipo 3 y 4: suaves, bien formadas y fáciles de eliminar. Si parecen pequeñas bolitas duras, probablemente haya estreñimiento. Si son completamente líquidas de manera persistente, podría haber un problema que merece evaluación.

Otro mito muy común es pensar que ir todos los días significa que todo está bien. No necesariamente. Hay personas que evacúan a diario, pero con muchísimo esfuerzo, sensación de evacuación incompleta o incluso dolor. Eso también puede indicar estreñimiento. Y, por el contrario, quienes van dos o tres veces al día no tienen por qué preocuparse si las deposiciones son normales y no presentan otros síntomas. Después de comer, se activa un reflejo natural llamado gastrocólico, que estimula el movimiento del intestino. En algunas personas este reflejo es más intenso y hace que aparezcan ganas de ir al baño poco después de las comidas. Es completamente fisiológico.

Entonces, ¿cuándo deberíamos consultar? Cuando aparece un cambio importante en nuestro patrón habitual que dura varias semanas. Por ejemplo, si siempre ibas al baño diariamente y de pronto pasan cuatro o cinco días sin evacuar; si aparece diarrea persistente sin una causa clara; o si hay sangre en las heces, pérdida de peso involuntaria, dolor abdominal intenso o despertares nocturnos para evacuar, es momento de buscar una evaluación médica. Nuestro intestino cambia con nosotros, pero ciertos cambios no deben normalizarse. Y aquí también la alimentación y los hábitos juegan un papel fundamental. Consumir suficiente fibra, mantenerse bien hidratado, realizar actividad física y respetar las ganas de ir al baño favorecen un tránsito intestinal saludable. Curiosamente, el estrés también puede alterar este proceso. El intestino y el cerebro están conectados constantemente, por eso muchas personas experimentan estreñimiento o diarrea en épocas de mayor tensión.

Al final, quizá la pregunta no sea cuántas veces vas al baño, sino cómo vas. Nuestro intestino tiene su propio ritmo, y compararlo con el de otras personas tiene tanto sentido como comparar horarios de sueño. Lo importante es conocer qué es normal para uno mismo y prestar atención cuando ese patrón cambia, pues escuchar lo que nos está diciendo el intestino puede ser una de las conversaciones más importantes que tengamos con nuestra salud. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

Campaña

Sus historias nos inspiran

FOTOS: LENIN TADEO

POR:
MIGUEL ROCCA

Como parte de la campaña Peruanos que Suman, de ***El Comercio*** *y el BCP, hicimos un primer viaje por el norte del país para conocer de cerca a personajes con experiencias y relatos motivadores. Aquí compartimos tres de esos casos.*

Revistas.PeruRadio.net.pe

> *ME GUSTARÍA QUE LAS PERSONAS YA NO ABANDONEN NI MALTRATEN A SUS PERRITOS*
>
> **Kiara Vásquez**

Amor por los animales

◆◆ En Monsefú, a menos de 30 minutos de Chiclayo, el albergue 4 Patitas mantiene hoy a 48 perros con distintas historias: abandonos, atropellos, situación de calle. Todos los canes han sido rescatados por Kiara Vásquez, la fundadora del albergue. Su sueño de darles un hogar a estos animalitos surgió varios años atrás, pero fue recién en 2019 cuando pudo empezar a desempeñarse como rescatista independiente. Con el apoyo de sus familiares y con el recuerdo de su abuelo, gran amante de los animales, su idea fue tomando forma.

4 Patitas funciona de manera organizada desde 2024. Ellos actúan cada vez que les llegan reportes de perritos abandonados o en situación crítica, y consiguen atención veterinaria a costo social. Por suerte, cada cierto tiempo reciben donaciones de gente anónima que, al igual que Kiara y su familia, ama a los animales.

En el espacio que hoy tienen, no todo ha sido fácil y cada implementación se fue dando poco a poco: cercar el terreno, construir los espacios y acondicionarlos, tener casitas para los canes. Con buena voluntad y mucha colaboración, hoy 4 Patitas luce renovado, pero se mantiene expectante frente a nuevos apoyos que permitan mejorar las condiciones y recibir a más perritos. En eso están.

Kiara lamenta que en Monsefú continúe el maltrato y la indiferencia hacia los animales, aunque confía en que la realidad cambie. Por eso pide ayuda para seguir con su labor en el albergue, donde cada uno de estos perritos tiene una segunda oportunidad y, sobre todo, una razón para ser feliz. //

> *MI SUEÑO ES HACER UN CENTRO CULTURAL DE LA MARIONETA*
>
> **José Taica Sánchez**

De cuerdas y movimientos

◆◆ Una tradición familiar que data del siglo XIX hizo que José Taica Sánchez postergara todo y se dedicara a preservar algo que hoy forma parte de la identidad cultural de Cajamarca: las marionetas. Por medio de gestiones y reuniones, consiguió un espacio en el que hoy funciona el Museo de la Marioneta, en el corazón de la ciudad norteña.

Taica era un ingeniero agrónomo que encontró en las marionetas una nueva motivación. En sus visitas a distintas comunidades, se dio cuenta de que sus espectáculos podían tener más llegada que una simple charla de 15 o 20 minutos. Por eso comenzó a adaptar cada presentación a las necesidades del lugar y de su gente, e incorporó relatos tradicionales, baile y música para ambientar sus historias.

La labor en el Museo de la Marioneta no es sencilla, pero él cuenta que cada persona que ve sus shows le deja una reseña positiva y comparte la experiencia mediante el boca a boca. Taica sigue trabajando en la investigación, divulgación y enseñanza de su arte, su sueño es que el museo forme parte del circuito turístico cajamarquino y se convierta en una parada breve pero obligatoria para quien visite la ciudad. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

LENIN TADEO

EN BUSCA DE MÁS PERUANOS QUE SUMAN

Las historias de Peruanos que Suman pueden verse en el Instagram de El Comercio. Las inscripciones están abiertas hasta el 14 de setiembre.

El primer viaje para recoger testimonios de los participantes recorrió provincias de Lima, Áncash, La Libertad, Cajamarca, Lambayeque y Piura.

“HEMOS CAMBIADO LAS VIDAS DE MUCHOS NIÑOS Y NIÑAS

Luis Miguel Zárate

Mente sana en cuerpo sano

Un accidente lo dejó sin una de sus piernas, pero hoy, con una prótesis y mucho entusiasmo, Luis Miguel Zárate recorre Casma, la ciudad que lo acoge desde hace ya un buen tiempo. Allí trabaja como subdirector del nivel primario del colegio República de Chile, en donde volcó todos sus esfuerzos para ver finalmente realizado un trabajo que demoró años: un gimnasio artístico que es único en la localidad ancashina.

Zárate empezó a reutilizar fierros y objetos en desuso del colegio para ir armando algo que, de a poco, empezó a parecerse a un gimnasio. Su tenacidad y audacia para perseguir objetivos hicieron que las autoridades locales, profesores y padres de familia se convencieran de sumarse al proyecto. Así es como se pudo concretar el espacio en el que hoy entrenan decenas de niñas y niños. Los resultados le dan la razón: los chicos ya han competido en juegos deportivos escolares e incluso han obtenido medallas.

El multifacético maestro —también ha enseñado fútbol y formado coros de música— asegura que la gimnasia artística no es una disciplina fácil, pero que su rigurosidad ayuda a forjar a buenos deportistas y personas para el futuro. En ese sentido, busca que el gimnasio del colegio siga creciendo: hoy necesitan una piscina de cubos y un piso de resortes, además de corregir algunas carencias estructurales. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

PERÚ EN EL MAPA MUSICAL

La quinta edición del Veltrac Music Festival reunirá a New Order, Of Monsters and Men, American Football y otras figuras. Hablamos con Pepe Velásquez, CEO de Veltrac Music, para tener más detalles.

POR:
SAMANTA ALVA

EL VMF TENDRÁ DOS ESCENARIOS, UNA FERIA Y ACTIVIDADES QUE SERÁN ANUNCIADAS PROGRESIVAMENTE ANTES DEL FESTIVAL.

EL VMF PROPONE UNA JORNADA PARA DISFRUTAR CON AMIGOS O EN FAMILIA, INCLUSO COMO PRIMER FESTIVAL PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES.

La música alternativa atraviesa hoy un período de crecimiento impulsado por la forma de escuchar, descubrir y compartir canciones. Las plataformas de streaming ampliaron el acceso a géneros y artistas, mientras los festivales trasladaron esa diversidad al escenario. En ese contexto nació, en 2018, el Veltrac Music Festival (VMF), una iniciativa creada para reunir distintas expresiones de la escena alternativa.

Su quinta edición se realizará el 5 de diciembre en Costa 21, con New Order, Of Monsters and Men, American Football y Bandalos Chinos entre los nombres principales. Para Pepe Velásquez, CEO de Veltrac, el cartel resume la trayectoria de la marca: música independiente, propuestas latinoamericanas y matices electrónicos, folk y alternativos. "Se convierte en una receta sabrosa de sonoridades", explica.

La selección también incluye a Javiera Mena, Silvana Estrada y Peces Raros. "La diversidad de género en este festival ha sido importante para nosotros. Queremos tener la mayor cantidad posible de artistas femeninas", explica Velásquez. Peces Raros, en tanto, llega en plena expansión dentro de la electrónica en vivo y ocupará un momento estratégico en el recorrido musical de la jornada.

El cartel todavía no está cerrado. VMF anunciará una convocatoria para incorporar una o dos bandas peruanas, vinculadas a VMF Pro, plataforma orientada a artistas, gestores y profesionales de la industria. La propuesta busca que la participación nacional tenga mayor alcance mediante 'showcases' y espacios de conexión profesional.

Tras cinco ediciones, el objetivo continúa siendo construir una marca capaz de sostenerse en el tiempo. Velásquez imagina un festival con más escenarios, artistas de mayor convocatoria y, eventualmente, un segundo día. "Ya son cinco años poniendo al Perú en el mundo y al mundo en el Perú", afirma. El reto será crecer según las posibilidades del mercado local, sumar alianzas públicas y privadas, y convertir la inversión en un proyecto sostenible que pueda ofrecerle al público peruano más de sus artistas favoritos. //

Beneficio para suscriptores

El Veltrac Music Festival 2026 se realizará el sábado 5 de diciembre en Costa 21. Los miembros del Club El Comercio podrán acceder a un 10% de descuento en la compra de entradas para disfrutar de esta quinta edición frente al mar de la capital.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Festivales

Días de cine

El Festival Internacional de Cine de Lima PUCP celebrará su edición número 30 con más de 130 películas y nuevas secciones dedicadas a la música y la gastronomía. "Fjord", ganadora de la Palma de Oro, destaca en la programación que se desarrollará del 6 al 15 de agosto.

POR:
ÓSCAR GARCÍA

Con apenas dos salas y veinte películas surgió, hace casi tres décadas, el recordado Encuentro Latinoamericano de Cine (Elcine), un espacio creado por la Universidad Católica para difundir obras de la región que rara vez llegaban a las salas comerciales. Con los años, aquel encuentro creció, sumó nuevas sedes y se convirtió en el Festival Internacional de Cine de Lima PUCP. Si bien el cine latinoamericano sigue siendo el corazón de sus competencias, su programación acoge hoy también estrenos de primer nivel procedentes de todo el mundo, además de homenajes y retrospectivas. Del 6 al 15 de agosto celebrará su edición número 30 con más de 130 películas y varias incorporaciones.

Una de las principales novedades está en Aclamadas, la sección que reunirá diez de las películas de autor más esperadas del año, muchas de ellas procedentes del último

Revistas.PeruRadio.net.pe

!

El festival se realizará en el Centro Cultural PUCP, NOS PUCP, Cineplanet Alcázar, Cineplanet San Miguel, la Alianza Francesa de Miraflores, el MALI y otras sedes. Las entradas pueden adquirirse en las boleterías de cada local y, de manera virtual, en el portal festivaldelima.com.

3/

FOTOS: FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE LIMA

1. "FJORD", LA GANADORA DE LA ÚLTIMA EDICIÓN DE CANNES, SE ESTRENARÁ EN EL FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE LIMA.

2. LA POLICÍA Y LOS HABITANTES DE UNA ALDEA AISLADA SE ORGANIZAN PARA ENFRENTAR A UNA MISTERIOSA CRIATURA EN LA COREANA "HOPE: EL PRIMER IMPACTO".

3. LA PELÍCULA PERUANA "ALIAS LA GRINGA", DE CHICHO DURANT, SE PRESENTARÁ EN UNA VERSIÓN RESTAURADA JUNTO CON OTROS SIETE LARGOMETRAJES EN LA SECCIÓN FRANCIA EN LIMA.

Festival de Cannes. La gran atracción será "Fjord", nuevo drama del rumano Cristian Mungiu, que ganó la Palma de Oro 2026 y le permitió al director repetir el máximo premio que ya había obtenido en 2007 con "4 meses, 3 semanas, 2 días". Protagonizada por Sebastian Stan y Renate Reinsve, la cinta aborda el choque entre una familia rumana de convicciones religiosas y el sistema noruego de protección infantil. La historia dividió opiniones en el festival francés.

También llegará desde Cannes "Hope: el primer impacto", el regreso del surcoreano Na Hong-jin diez años después de "El extraño". Su reparto reúne a Hwang Jung-min, Hoyeon, Michael Fassbender, Alicia Vikander y Taylor Russell en una historia de ciencia ficción que arranca con la aparición de una criatura en una comunidad aislada y escala hasta adquirir proporciones cósmicas. La selección incluye, además, "Minotauro", de Andrey Zvyagintsev, ganadora del Gran Premio del Jurado; "Tierra de mi padre", de Pawel Pawlikowski; "Cobarde", de Lukas Dhont; y "Paper Tiger", de James Gray. A ellas se suman "Parallel Tales", del iraní Asghar Farhadi, y una proyección especial de "La odisea", de Christopher Nolan, en película de 35 mm.

SECCIONES EN COMPETENCIA

El aniversario trae, además, nuevas secciones. Latinoamérica – Fuera de Competencia presentará obras de realizadores reconocidos, como "Ser Hamlet", de Chela de Ferrari; "Belén", de Dolores Fonzi; y "Un cabo suelto", de Daniel Hendler. Preestrenos reunirá siete producciones que inician aquí su recorrido internacional. Cine y Música agrupará películas en las que las canciones son parte central del relato, mientras que Cine y Gastronomía hará lo propio con historias atravesadas por la comida; entre estas últimas figura el documental peruano "Ceviche", de Fernando Landavere.

La competencia oficial estará integrada por 15 largometrajes latinoamericanos de ficción, 11 documentales y 7 producciones peruanas. La programación incluye también homenajes a las cineastas Mariana Rondón y Marité Ugás, y al brasileño Kleber Mendonça Filho, quien ofrecerá una clase magistral. La Filmoteca PUCP recuperará clásicos del cine peruano como "Los perros hambrientos", "Días de Santiago", "Paloma de papel" y "No se lo digas a nadie". Habrá, además, más de 50 encuentros con cineastas, alrededor de 100 invitados y funciones gratuitas en Lima, Cusco e Iquitos. Así, aquel pequeño encuentro de 1997 llega a su edición número 30 convertido en la mayor celebración cinematográfica del país. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

Lanzamiento

ETERNOS BLANQUIAZULES

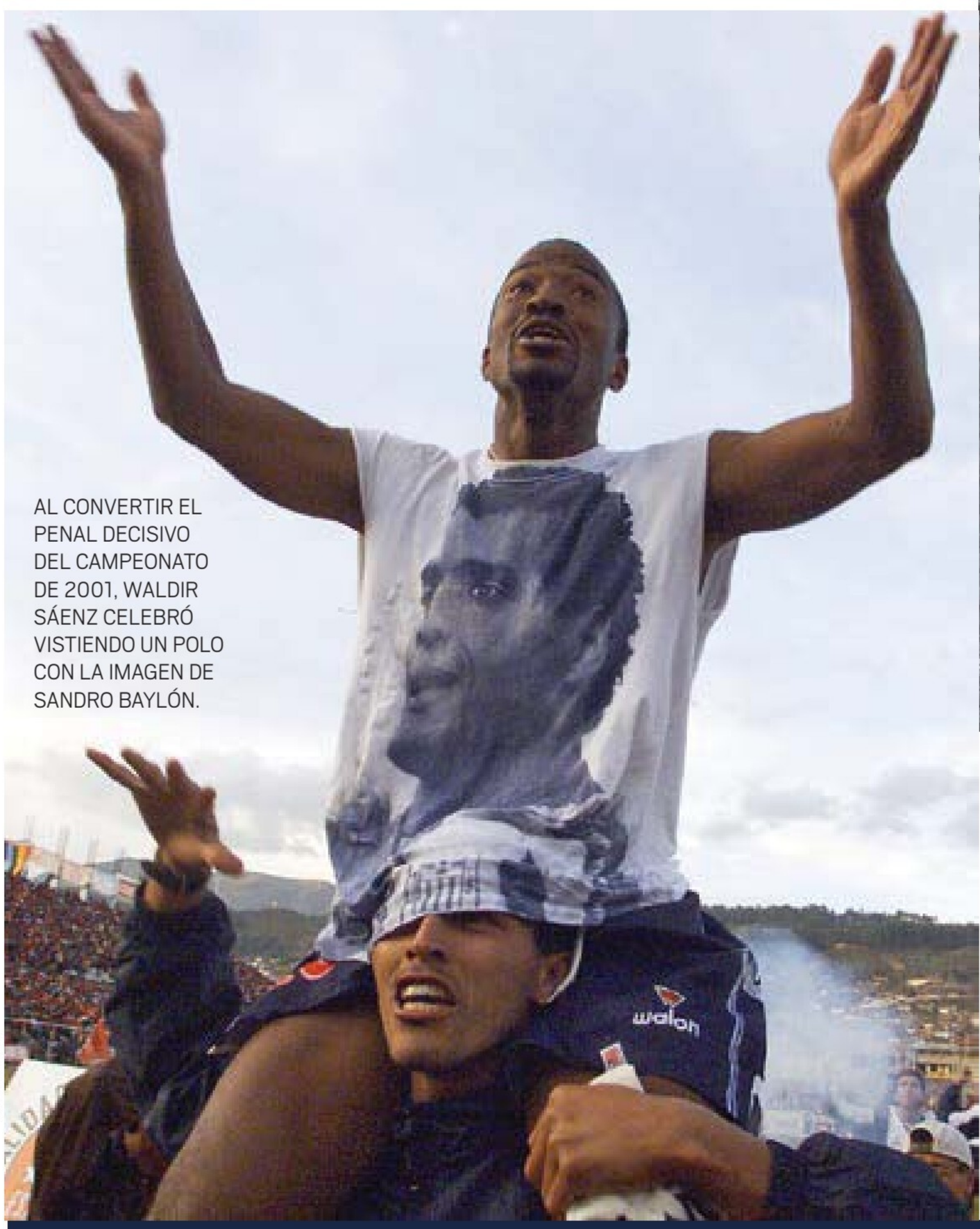
POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

*Editado por **El Comercio**, "Íntimos y eternos" rescata la identidad de Alianza Lima a través de 125 ídolos que marcaron los capítulos más memorables de su historia. Una publicación imprescindible para todo hincha blanquiazul.*

Desde sus primeros años, Alianza Lima construyó su identidad sobre la amistad, la lealtad y el espíritu de barrio. En la década de 1920, ese ambiente de hermandad y compañerismo hizo que sus futbolistas fueran conocidos como los íntimos. Además de su pasión por el fútbol, compartían reuniones, jornadas de trabajo y la vida cotidiana, forjando un vínculo que trascendía la cancha.

Más de un siglo después, ese apelativo ya no solo identifica al club, sino también una manera de entender el fútbol desde la tradición y el sentido de pertenencia. Bajo esa premisa nace "Íntimos y eternos", libro editado por **El Comercio** por los 125 años de la institución. Una obra que reconstruye el legado blanquiazul a través de 125 ídolos cuyas hazañas siguen vivas en la memoria de generaciones de hinchas.

"La identidad de un club se transmite, sobre todo, a través de sus historias. Aunque muy pocos vieron jugar a figuras como Alejandro Villanueva o Juan Valdivieso, cada generación se encarga de contar quiénes fueron y qué representan", comenta Daniel San Román, editor de la publicación. "Cuando una insti-



AL CONVERTIR EL PENAL DECISIVO DEL CAMPEONATO DE 2001, WALDIR SÁENZ CELEBRÓ VISTIENDO UN POLO CON LA IMAGEN DE SANDRO BAYLÓN.

ROLLY REYNA

Revistas.PeruRadio.net.pe

NACIDO EN EL CORAZÓN DEL CLUB ÍNTIMO, EL DELANTERO PERUANO JUAN JOYA ANOTÓ 48 TANTOS EN 99 PARTIDOS CON LA CAMISETA BLANQUIAZUL.

ARCHIVO HISTÓRICO EC

Una colección de lujo

◆◆ "Íntimos y eternos: la historia de Alianza Lima a través de 125 ídolos" ya está disponible a un precio de S/99. La publicación cuenta con una cuidada edición de tapa dura y envío gratuito a cualquier punto del país. Además, la compra incluye una suscripción digital anual a **El Comercio**, con acceso ilimitado a los contenidos de elcomercio.pe. La presentación oficial del libro se realizará el 3 de agosto en la Feria Internacional del Libro de Lima.

Revistas.PeruRadio.net.pe

TRAS CONQUISTAR EUROPA, JEFFERSON FARFÁN REGRESÓ AL CLUB DE SUS AMORES PARA SEGUIR LEVANTANDO TÍTULOS JUNTO A LA HINCHADA BLANQUIAZUL.

JESÚS SAUCEDO

> *LA INVESTIGACIÓN DEMANDÓ LARGAS JORNADAS DE REVISIÓN, CONSULTA DE FUENTES Y DEBATE PARA ALCANZAR EL MAYOR RIGOR HISTÓRICO POSIBLE*
>
> **Daniel San Román**
> EDITOR DE "ÍNTIMOS Y ETERNOS"

RICARDO NAVARRO

tución consigue que sus historias sigan emocionando a personas que nacieron décadas después, deja de ser solo un equipo de fútbol para convertirse en parte de una tradición que trasciende el tiempo", complementa.

CÉSAR CUETO SE FORMÓ EN ALIANZA LIMA. COMO MEDIOCAMPISTA, EL 'POETA DE LA ZURDA' LLEGÓ A MARCAR 57 TANTOS.

ARCHIVO HISTÓRICO EC

ARCHIVO ALIANZA LIMA

HÉROES DE ÉPOCA

La elección de los 125 ídolos fue, probablemente, el mayor desafío del proyecto. En ese sentido, San Román explica que la selección estuvo a cargo de Alianza Lima a través del Consejo Editorial Conmemorativo por los 125 años del club, integrado por representantes de la institución, investigadores e historiadores especializados. "Se definieron tres criterios: la contribución deportiva de cada jugador, su identificación con el club y el arraigo alcanzado entre la comunidad aliancista. A partir

Revistas.PeruRadio.net.pe

CORNELIO HEREDIA LEVANTÓ TROFEOS CON LA MISMA SERENIDAD CON LA QUE ORDENABA EL MEDIOCAMPO. EN SUS MANOS, EL QUE ALIANZA GANÓ EN 1955.

ARCHIVO HISTÓRICO EC

CON SU GAMBETA ENDIABLADA, HUGO SOTIL HIZO DEL ESPACIO MÍNIMO UNA VENTAJA Y DEL TALENTO UNA EXPRESIÓN INOLVIDABLE DEL FÚTBOL ALIANCISTA.

ALEJANDRO VILLANUEVA LIDERÓ UNA GENERACIÓN QUE CONQUISTÓ 6 TÍTULOS, ROMPIÓ RÉCORDS Y ESTABLECIÓ UNA FORMA DE JUGAR QUE TRANSFORMÓ PARA SIEMPRE AL FÚTBOL PERUANO.

de esa nómina, el equipo editorial asumió la investigación y redacción de los perfiles que dan forma al libro", afirma.

De esta manera, el lector emprende un recorrido por las distintas etapas que marcaron la historia del club blanquiazul: desde sus orígenes en el barrio de Chacaritas, en el Cercado de Lima, pasando por el Equipo de Oro de los años 30, el Rodillo Negro de los sesenta, la generación dorada de los setenta y los Potrillos de las décadas de 1980 y 1990, hasta llegar a la actualidad.

Detrás de cada página hubo un minucioso trabajo de verificación. Cada perfil y cada episodio fueron contrastados junto con el equipo de historia de Alianza Lima, cuya labor fue decisiva para validar fechas, trayectorias y el contexto de cada protagonista. Fruto de esa investigación, el libro reconoce a los ídolos del Equipo de Oro como campeones de 1934. "El proceso demandó largas jornadas de revisión, consulta de fuentes y debate para alcanzar el mayor rigor histórico posible", sostiene el editor.

El mismo cuidado se trasladó al aspecto visual de la obra. El equipo de Fotografía y Archivo del Decano emprendió una exhaustiva búsqueda e identificación de imágenes, verificando su autenticidad y comprobando que cada una de ellas correspondiera al momento y al contexto histórico precisos. Así, el libro no solo reconstruye la historia de Alianza Lima con palabras, sino también a través de un valioso testimonio gráfico. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

La tela como lienzo

GIANCARLO SHIBAYAMA

Colores vibrantes, estampados y una pasión por enseñar definen el universo creativo de Camila Castro. A través del proyecto Imagínate Cosiendo, ha transformado la costura y la sublimación en una forma de arte.

POR:
PIERINA DENEGRI

CAMILA NOS RECIBIÓ EN SU NUEVO TALLER, UBICADO EN JESÚS MARÍA, DONDE COMPARTIÓ LAS DISTINTAS FACETAS QUE INCLUYE EL PROYECTO IMAGÍNATE COSIENDO.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Una tela en blanco parece esperar instrucciones. En las manos de Camila Castro, sin embargo, ocurre lo contrario: es ella quien escucha lo que el color y las formas tienen para decir. Mientras recorre su taller, rodeada de estampados vibrantes, máquinas de coser y prendas nacidas de dibujos, fotografías y collages, habla con la misma calidez que transmite en redes sociales (@imaginatecosiendo en Instagram y TikTok). Su entusiasmo resulta contagioso. No importa si conversa sobre sublimación, costura o diseño, siempre vuelve a la misma idea: crear también es una manera de descubrir.

Esa convicción comenzó mucho antes de dedicarse al diseño textil. Nació en Amazonas, donde aprendió de su abuela a tejer, moldear cerámica y disfrutar del trabajo manual. Luego de mudarse a Lima, pasaron varios años y aparecieron la fotografía, la pintura, el diseño de interiores y la moda. Durante años pensó que eran intereses separados, hasta comprender que todos apuntaban hacia un mismo lugar. La sublimación textil terminó convirtiéndose en el puente capaz de reunir cada aprendizaje dentro de un único lenguaje creativo.

Hace más de diez años apostó por una técnica que entonces todavía era poco conocida en el país. Mientras muchos la asociaban únicamente con la impresión sobre telas, Camila descubrió que podía transformarla en una herramienta de expresión artística. Sus estampados nacen de ilustraciones realizadas con tableta gráfica, fotografías intervenidas, vectores y composiciones digitales que modifica hasta encontrar el resultado buscado. El color ocupa siempre el centro de la escena. Más que un recurso estético, funciona como una extensión de su personalidad y de la forma optimista con la que entiende el oficio creativo.

APRENDER PARA CREAR

Con el tiempo, esa búsqueda dio origen a Imagínate Cosiendo, un proyecto creativo que integra una marca de ropa, talleres de costura, cursos de sublimación textil, diseño de estampados y contenido para redes sociales. Junto a su pareja, Renzo Rojas, Camila encontró un equilibrio en el que ambos aportan fortalezas para hacer crecer una propuesta que evoluciona sin perder su esencia.

Más que enseñar una técnica, Camila busca demostrar que la creatividad puede desarrollarse. Sus talleres están estructurados para que cualquier persona, incluso sin experiencia, experimente, pierda el miedo a equivocarse y termine la jornada con una pieza creada por ella misma. Esa filosofía encontró una respuesta extraordinaria: más de 9.000 personas, distribuidas en más de 680 grupos, ya han participado en las experiencias de Imagínate Cosiendo. Mientras la marca continúa siendo el laboratorio donde nacen nuevas colecciones, ella sigue imaginando futuros talleres presenciales y virtuales con el mismo cuidado pedagógico que caracteriza a estos espacios.

Al final, cada tela en blanco conserva intacta la promesa que la ha acompañado desde niña: recordar que crear siempre abre caminos inesperados para quienes se atreven a comenzar. Porque cuando una alumna descubre que puede diseñar un estampado propio, coserlo y convertirlo en una prenda, también descubre una confianza desconocida. Ese instante, asegura, vale tanto como cualquier colección terminada y explica por qué enseñar continúa siendo su proyecto más inspirador: porque transforma la curiosidad en posibilidades compartidas todos los días, sin excepción. //

Creatividad que conecta

MÁS SOBRE LOS TALLERES

Imagínate Cosiendo imparte tres talleres, cada uno con una duración de cinco o seis horas. El más extenso (y completo) es el de Sublimado Textil, donde se aprende el proceso desde cero. También está el de Costura Básica, que brinda conocimientos fundamentales y tiene como resultado un 'tote bag'. Además, para quienes ya saben de costura, ofrece un taller para diseñar y coser un 'blazer' con la talla y el estampado que se desee.

PRESENCIA EN REDES

Camila cuenta con una gran comunidad en distintas redes sociales gracias a su contenido diario y llamativo, que acerca al público al mundo textil y de la sublimación. En Instagram tiene más de 93 mil seguidores, mientras que en TikTok la siguen casi 135 mil cuentas. Búsquenla como @imaginatecosiendo.

IMAGÍNATE COSIENDO

LOS TALLERES REQUIEREN ATENCIÓN PERSONALIZADA, TIEMPO Y GANAS DE CREAR. POR ESO, LOS GRUPOS PARA CADA SESIÓN INCLUYEN HASTA DIEZ INSCRITOS.

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA AMISTAD COMO MEJOR GUION

Ely Ruiz y Ariana y David Bolo Arce estrenan "Sí somos" en Zaca TV con una fórmula que ha construido durante años: conversaciones honestas, humor y una complicidad que ha sobrevivido al trabajo diario y el crecimiento personal.

ALEJANDRA GARBOZA

FOTO:
DIEGO MORENO

En tiempos en que los algoritmos cambian cada semana y las tendencias duran apenas unos días, mantener un proyecto creativo durante años parece casi un acto de resistencia. Sin embargo, Ely Ruiz McMillan y los hermanos Ariana y David Bolo Arce han logrado algo que pocas veces se consigue en el universo digital: construir una comunidad que no solo consume sus contenidos, sino que también siente que los conoce.

Esa cercanía, aseguran, nunca fue una estrategia. Nació de manera natural, alimentada por horas de trabajo, conversaciones interminables y una amistad que terminó convirtiéndose en el verdadero motor del Team Bolo. Ahora esa química da un nuevo salto

Revistas.PeruRadio.net.pe

> *SI TE DIJERA QUE TODO HA SIDO COLOR DE ROSA, SERÍA MENTIRA. [...] NO ES SOLAMENTE PELEARTE CON UN COMPAÑERO DE TRABAJO; TAMBIÉN ESTÁS DISCUTIENDO CON TU FAMILIA*
>
> **Team Bolo**

ELY, ARIANA Y DAVID SE CONOCEN DESDE HACE MUCHOS AÑOS Y HAN CONSTRUIDO UNA COMUNIDAD DIGITAL QUE, SIN CONOCERLOS EN PERSONA NECESARIAMENTE, LOS SIENTE CERCANOS.

con "Sí somos", el programa con el que se incorporan a Zaca TV y que representa una nueva etapa para los tres.

Aunque el formato cambia y la audiencia se amplía, hay algo que permanece intacto: la forma en que se relacionan entre ellos. "No podríamos hacer esto si no existiera la confianza que tenemos", comentan durante la entrevista.

COMO EN FAMILIA

Para Ariana, esa historia comenzó mucho antes de que existieran las cámaras. Porque David no solo es su hermano menor, también es la persona con la que ha compartido prácticamente toda la vida. Apenas tres años los separan, una diferencia que nunca marcó distancia, sino todo lo contrario.

"David es mi mejor amigo", dice con certeza. Explica que crecieron muy unidos, compartiendo amigos, conversaciones y hasta una forma muy similar de entender las cosas. Esa complicidad sigue presente hoy, incluso cuando trabajan bajo presión. "Siempre hemos sido súper cómplices y pensamos exactamente lo mismo", cuenta entre risas.

Aunque bromea diciendo que todavía le cuesta descifrar algunos silencios de David, reconoce que precisamente esas diferencias enriquecen al grupo. Mientras David y Ely suelen entenderse con apenas una mirada, Ariana aporta otra perspectiva que muchas veces termina equilibrando las conversaciones. Con todo, ella asegura que trabaja con absoluta tranquilidad porque sabe que puede mostrarse tal como es. "No hay nadie que me conozca mejor que ellos", afirma.

Precisamente, la llegada de Ely Ruiz completó una dinámica que terminó funcionando casi como una familia elegida. Ella reconoce que entrar a un equipo donde los otros dos son hermanos parecía un desafío, pero con el tiempo encontró un lugar propio. La confianza entre los tres, sin embargo, no significa que todo haya sido sencillo.

Lejos de vender la imagen de un "grupo perfecto", admiten que han discutido muchas veces. Trabajar juntos durante tantos años hace inevitable que aparezcan desacuerdos, sobre todo cuando el proyecto ocupa buena parte de sus vidas. "Si te dijera que todo ha sido color de rosa, sería mentira", reconoce Ariana.

Pero hay una regla que se ha mantenido desde el principio: ningún problema puede quedarse guardado. Si algo incomoda, se conversa; si alguien se molesta, lo dice, incluso si eso significa detener una grabación. "Hemos aprendido a comunicarnos", resume Ely.

Esa decisión ha sido fundamental para sostener un proyecto que prácticamente nunca se detiene. Los tres coinciden en que, cuando el trabajo también involucra afectos, resulta imposible separar completamente una cosa de la otra. "No es solamente pelearte con un compañero de trabajo; también estás discutiendo con tu familia", explica Ely.

Quizá por eso resulta difícil definir exactamente qué rol cumple cada uno dentro del equipo. Cuando se les pregunta quién suele mediar durante las discusiones, todos terminan mirando a Ariana. Ella ríe antes de aceptar que muchas veces termina ocupando ese lugar.

Como hermana mayor y punto de encuentro entre David y Ely, suele ayudar a poner las emociones sobre la mesa cuando aparecen diferencias. No porque tenga siempre la razón, aclara, sino porque aprendieron que cualquier proyecto creativo necesita conversaciones incómodas para seguir creciendo.

AL NATURAL

Esa honestidad también define el contenido que ahora presentan en "Sí somos". Más que un programa de entretenimiento, buscan crear un espacio donde las conversaciones ocurran con la misma naturalidad con la que hablan entre ellos.

Quieren que el público sienta que están en una mesa compartiendo la charla. No les interesa construir personajes: prefieren mostrarse vulnerables.

"Sí somos" se transmite a través de la cuenta de YouTube de Zaca TV, de lunes a viernes de 1:00 p.m. a 2:30 p.m.

Revistas.PeruRadio.net.pe

YOUTUBE ARIANA BOLO ARCE

DESDE SUS INICIOS EN YOUTUBE, EL TEAM BOLO HA DESTACADO POR SU NATURALIDAD Y SIMPATÍA. ESA TRANSPARENCIA HA SIDO CLAVE PARA CONECTAR CON SU PÚBLICO.

ZACA TV

CON "SÍ SOMOS", SU PROGRAMA EN EL CANAL DE STREAMING ZACA TV, EL TRÍO BUSCA CONSERVAR A SU LEGIÓN DE SEGUIDORES, PERO TAMBIÉN LLEGAR A UNA NUEVA AUDIENCIA.

Con el paso del tiempo, han descubierto que ellos mismos cambiaron. Ariana recuerda que empezó a crear contenido cuando tenía solo 18 años.

Hoy, después de varios años de exposición pública, siente que tiene otras herramientas para hablar de temas personales, relaciones, salud mental y crecimiento. "La Ariana de hace diez años no pasó todo lo que tuve que pasar para llegar hasta aquí", reflexiona.

Esa evolución también se refleja en la manera en que enfrentan las críticas. Durante años estuvieron expuestos a comentarios positivos y negativos. Al principio, reconocen, cada opinión podía afectarles. Pero con el tiempo aprendieron a distinguir entre el ruido propio de Internet y las observaciones que realmente pueden ayudarlos a mejorar. "Siempre hemos estado abiertos a cambiar", señalan entre los tres.

Recalcan que no sienten nostalgia por los formatos antiguos: prefieren ver cada cambio como una oportunidad para seguir aprendiendo. Precisamente por eso decidieron aceptar este nuevo reto.

NUEVA ETAPA

Para ellos, "Sí somos" llega en un momento de madurez. No solo profesional, sino también personal. Porque después de años trabajando juntos, saben cuáles son las fortalezas de cada uno y cómo complementarse. David aporta espontaneidad y humor, Ariana suele conducir las conversaciones desde la empatía, y Ely encuentra puntos de vista distintos que enriquecen el diálogo. Esta mezcla funciona porque ninguno intenta ocupar el lugar del otro. Cada uno entiende perfectamente cuál es su espacio y ello les permite sacar a sus niños interiores, esos que están aprendiendo a ser adultos.

Más allá del crecimiento profesional, hay un aspecto que los tres destacan por encima de cualquier logro: la amistad. Esa palabra aparece una y otra vez durante la conversación, no como un discurso preparado, sino como una realidad que atraviesa todo el proyecto. Bromean constantemente, se interrumpen, completan las ideas, recuerdan anécdotas y, sobre todo, se ríen de sí mismos. Quizá esa sea la razón por la que el Team Bolo ha logrado conectar con miles de personas durante tantos años. No intentan parecer cercanos ni transparentes, simplemente lo son.

Con la llegada de "Sí somos" a Zaca TV, Ariana, David y Ely Ruiz no solo se estrenan en un canal de streaming. También demuestran que, en un momento donde el entretenimiento suele apostar por el impacto inmediato, todavía hay espacio para proyectos construidos desde la confianza, el humor y la autenticidad.

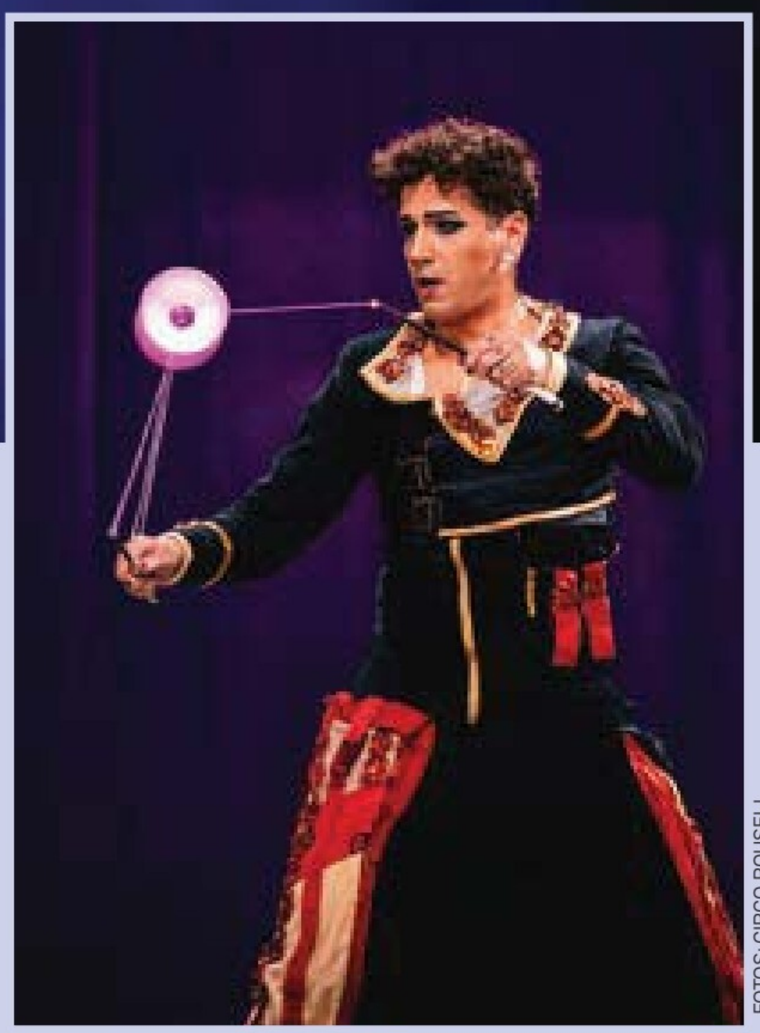
Porque, al final, más allá de las cámaras, las plataformas, los formatos o las tendencias, el verdadero éxito del Team Bolo sigue siendo el mismo que los unió desde el principio: una amistad capaz de sobrevivir al tiempo, al trabajo y a cualquier cambio de escenario. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

ESTRELLAS BAJO LA CARPA

EN EL CIRCO DE UCRANIA, ARTISTAS DE SEIS PAÍSES PARTICIPAN EN UNA PUESTA EN ESCENA ESPECIAL INSPIRADA EN EL UNIVERSO.

La temporada circense se prolonga hasta agosto con numerosos espectáculos en toda Lima. En el Jockey Club destacan dos montajes que reúnen a artistas internacionales, música, ballet y humor.



FOTOS: CIRCO ROUSELL

EL CIRCO ROUSELL REIVINDICA LA EMOCIÓN DEL ESPECTÁCULO EN VIVO Y EL ASOMBRO.

POR:
ÓSCAR GARCÍA

Hay tradiciones de Fiestas Patrias que terminan el 29 de julio, como los discursos oficiales y el desfile militar, y otras que se prolongan hasta agosto. La temporada de circos pertenece al segundo grupo. Su calendario no es casual y coincide con las vacaciones escolares de medio año y con esos días en que muchas familias buscan una actividad que puedan compartir niños, padres y abuelos. Aunque en el Perú existen registros de espectáculos circenses desde comienzos del siglo XIX, su relación con el mes patrio se fortaleció durante las celebraciones del centenario de la independencia, en 1921, y terminó de consolidarse entre las décadas de 1940 y 1950. A partir de entonces, las carpas forman parte del paisaje limeño de julio.

Actualmente hay circos para todos los gustos y bolsillos en Lima. En la explanada del Jockey Club de Surco, particularmente, coinciden dos propuestas. Hasta el 16 de agosto se presenta el Gran Circo de Ucrania con “Zirka”, palabra que significa “estrella” en ucraniano. Inspirado en el universo, el montaje reúne a más de 50 artistas de Ucrania, República Checa, Francia, España, Italia e Israel, acompañados por una orquesta en vivo y un ballet. Entre sus principales números están los trapecios volantes dobles de Flying Henríquez, ganadores del Festival Internacional de Circo de Massy; el dúo español Sky Skater, que combina patinaje acrobático y disciplinas aéreas; y Duo Adventures, integrado por una madre ucraniana y su hija.

El Circo Rousell, por su lado, celebra más de cinco décadas de trayectoria con una temporada que también se extenderá hasta el 16 de agosto. Su espectáculo combina telas aéreas, rolabola, malabares, diábolos, trapecio fijo y pulsadas acrobáticas. Peluzín Jr. aporta el humor y mantiene viva la figura más reconocible del circo tradicional: el payaso que conversa, improvisa y juega con el público. Las entradas para ambas propuestas están disponibles en Teleticket y en sus respectivas boleterías. //

La magia del circo continúa este mes

◆◆ “Zirka”, del Gran Circo de Ucrania, inició su temporada el 10 de julio. Su nombre significa “estrella” y alude a una puesta en escena en la que cada artista integra una gran constelación circense. El Circo Rousell comenzó sus funciones el 17 de julio y combina la esencia de la carpa clásica con iluminación de última generación. Ambos espectáculos permanecerán hasta el 16 de agosto en la Explanada Tribuna del Jockey Club del Perú.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Circo beat

POR: **VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA**
@victoridrogo_

1.

3.

2.

5.

4.

1/ **Cita imperdible.** Astrid Soldevilla, Roberto Bernui y Alberto de Belaúnde en la presentación del libro “Ojalá sea esta noche”, en Berlín Art Lounge. San Isidro.

2/ **Visión colectiva.** Denise Mulanovich presente en la exposición colectiva de la Asociación de Mujeres en las Artes Visuales, “Entre la habitación y el bolsillo”. Galería John Harriman, Miraflores.

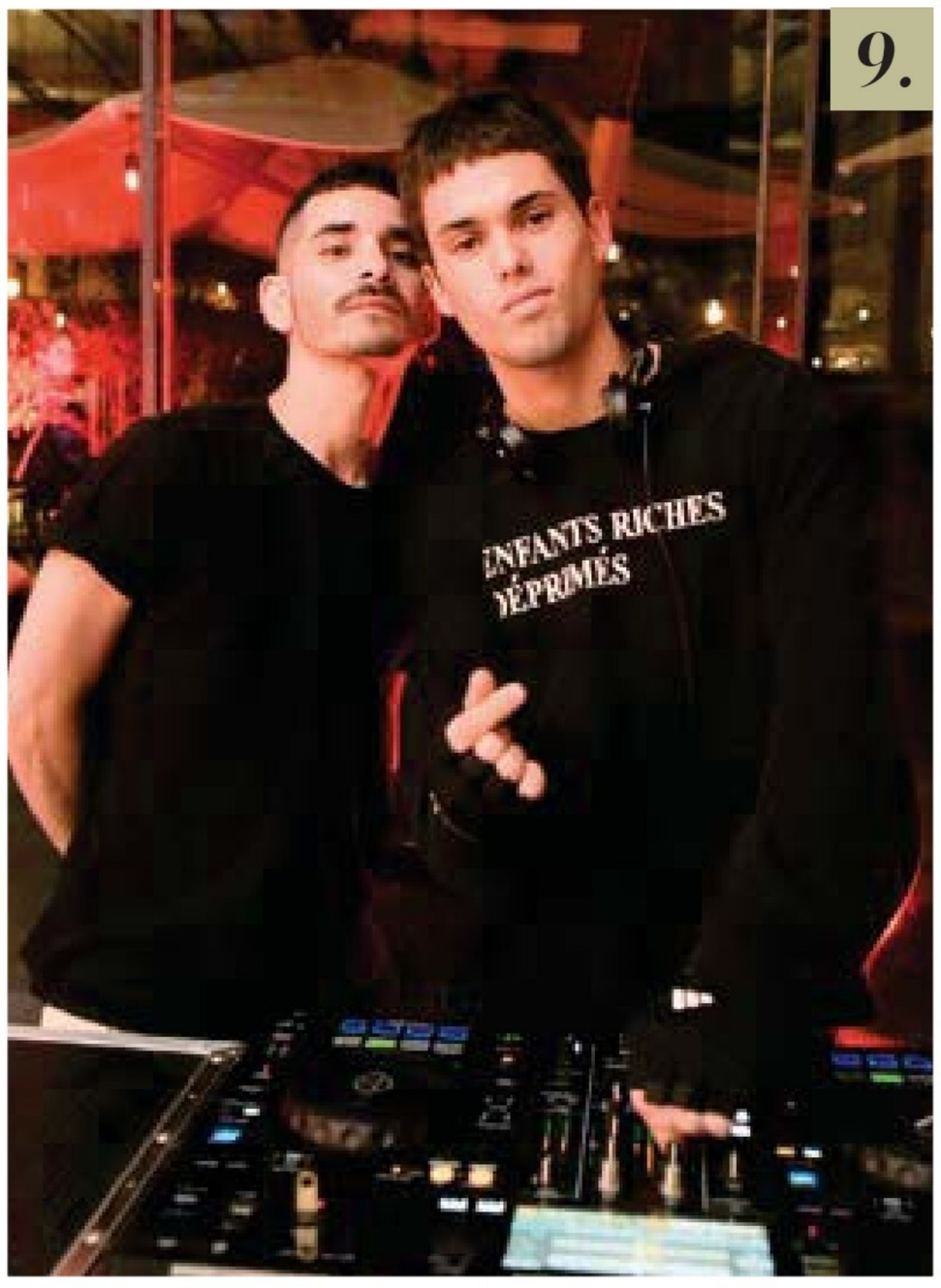
3/ **Lideresas.** Scharon Castro, Marina Bustamante, Susana Albengrin y Ale Neciosup en el encuentro Conexión Empresarial. San Isidro.

4/ **Reina.** Tati Calmell del Solar disfruta de la apertura del nuevo módulo de Casa Herrera en Falabella Miraflores.

5/ **De a dos.** Aldo Ferrini y Mafe García se dan cita en la muestra “La vida es una repetición” en la Galería Municipal de Arte Pancho Fierro. Lima.

Revistas.PeruRadio.net.pe

La moda, el arte, la literatura y la salud destacan entre los eventos de la semana. Conoce las postales que dejaron en nuestro recorrido fotográfico.



6/ **Estrellas pasteleras.** Jorge Morales, Marín Astocondor y Davide Malizia destacan en el Perú Bakery National Selection, celebrado en el Complejo Ferial Villa. Chorrillos.

7/ **Mirada al futuro.** Dante Pescetto, embajador de Panamá, Ricardo Dardellini, CEO de Grupo RIGA, y Rita Lorena Vega festejan el inicio de operaciones de Grupo RIGA en el Perú. San Isidro.

8/ **Sporty chic.** Gianella Segura destaca en el encuentro Style & Trend Sessions de PUMA, en la cafetería Beik, Barranco.

9/ **Pon de replay.** Eduardo Queirolo y Nicolás Rodríguez suman ambiente a la presentación del libro "Ojalá sea esta noche" en Berlín Art Lounge. San Isidro.

¿QUIERES QUE TU EVENTO SALGA EN CIRCO BEAT?

Escríbenos a:
mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

11.

14.

17.

12.

13.

10.

10/ **Avances en salud.** Joana Franco, decana del posgrado de Ciencias de la Salud de la Ucsur, y Jordi Grau Monge, vicerrector académico, presentes en el encuentro académico Med Tech. Miraflores.

11/ **Pasarela internacional.** El embajador del Perú en Alemania, Augusto Arzubiaga Scheuch, junto al diseñador Genaro Rivas en Berlin Fashion Week. The Space Kudamm, Berlín.

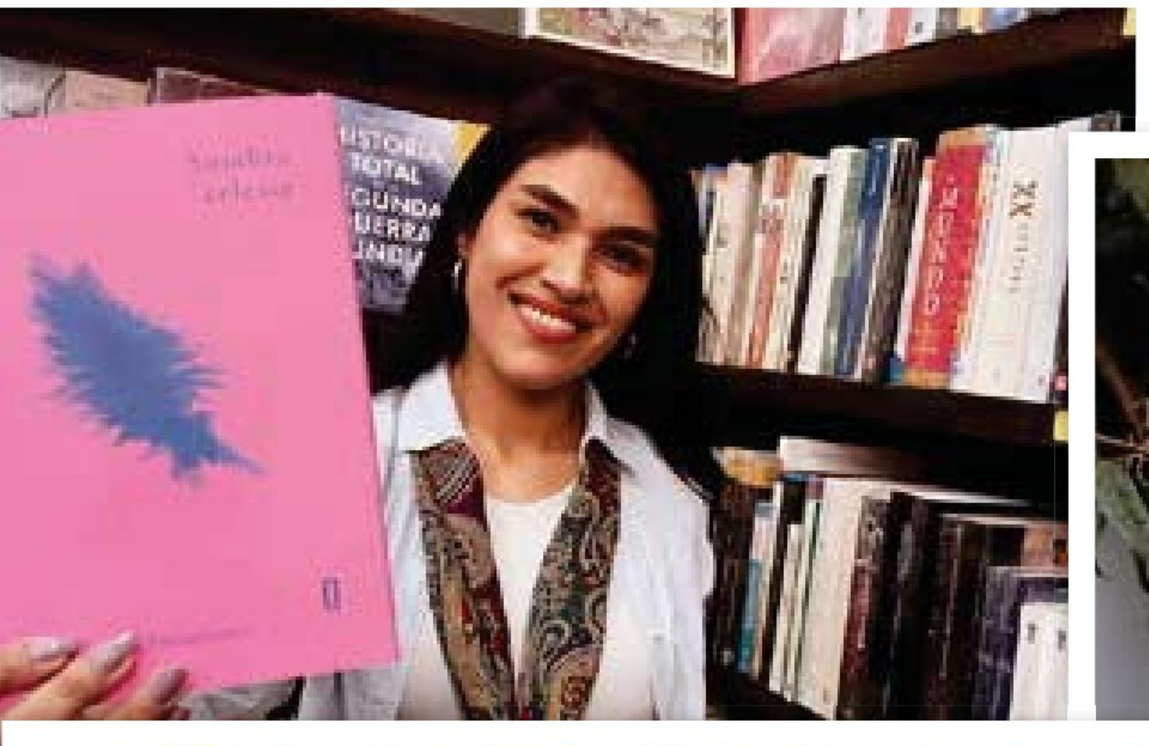
12/ **De gala.** Clever Peláez Carrasco e Ignacio Cano en el aniversario de La Cava del Parrillero, Club La Unión. Centro de Lima.

13/ **Regias.** Marilei Galindo y Carolina Cubas en el nuevo módulo de Casa Herrera en Falabella de Miraflores.

14/ **Contentísimos.** Patricia Exebio e Igor Siveroni lo pasan bien en la muestra "La vida es una repetición", en la Galería Municipal de Arte Pancho Fierro. Lima.

15/ **Arte necesario.** Wilma Ehni en la exposición "Entre la habitación y el bolsillo" de MAV Perú, Asociación de Mujeres en las Artes Visuales. Miraflores.

Revistas.PeruRadio.net.pe



16/
Legado.
Lucho Quequezana, Erasmo Wong y Vania Masías en la develación de baldosas de la calle Capón, donde fueron destacados por su talento. Cercado de Lima.

17/
Musa inspirada.
La poeta Ximena López presenta "La sombra celeste" en El Virrey, Miraflores.

18/
Roba cámara.
Varvara Kukovskaya resalta en el Style & Trend Sessions de PUMA en BEIK cafetería. Barranco.

19/
Buena compañía.
Cristina Rendón, Vanessa Dellepiane, Gabriela Musiris y Cynthia Angulo en la muestra "La vida es una repetición". Centro de Lima.

20/
Todoterreno.
Cris Arakaki y Tamy Ariela felices en el Style & Trend Sessions de PUMA en BEIK cafetería. Barranco.

Revistas.PeruRadio.net.pe

REBECA ESCRIBENS

“A estas alturas de mi vida lo que menos busco es aceptación… lo que ven es lo que hay”

Mirar atrás no es un camino fácil, pero es la mejor manera para entender quiénes somos y reconstruirnos. Así lo siente la actriz y conductora de televisión Rebeca Escribens Pásara, quien presenta su primer libro, “El derecho de renacer”. Conversamos con ella.

DIANA GONZALES OBANDO

FOTO:
DIEGO MORENO

Revistas.PeruRadio.net.pe

A SUS 49 AÑOS, REBECA ESCRIBENS REGRESÓ A LA ESCRITURA Y A LOS APUNTES DE SU NIÑEZ PARA CONSTRUIR SU LIBRO “EL DERECHO DE RENACER”. LOS RETRATOS SE HICIERON EN EL RESTAURANTE AWICHA, EN SAN ISIDRO.

Revistas.PeruRadio.net.pe

REBECA JUNTO A SU PRIMER HIJO, DIEGO, A QUIEN TUVO A LOS 17 AÑOS. FUE UNA ETAPA DURA PARA UNA JOVEN QUE RECIÉN TERMINABA EL COLEGIO.

omo buena novelera, el título de su primer libro está inspirado en una telenovela ochentera. Pero no cualquiera, sino una que marcó generaciones: "El derecho de nacer". Después del colegio, en lugar de hacer sus tareas, la actriz y conductora de televisión Rebeca Escribens (Lima, 1977) veía novelas a escondidas de su mamá y papá porque no le dejaban prender la televisión. Como una epifanía, el nombre apareció en su mente como "El derecho de renacer" (Academia Antártica, 2026). El "re" de adelante es por su nombre. Y el renacer es por reencontrarse consigo misma, por mirar en su interior reflexionando sobre sus pérdidas, sus batallas más personales, sus duelos. Y por recordarse a sus 49 años que una vez fue una niña que escribía todo el tiempo, que quería ser vedette y tenía todas las ganas de comerse el mundo.

¿Cómo te sientes con tu primer libro?
Volviendo a nacer, sacando lo que tenía guardado, expresándome, esa es la verdad. Muchas personas no saben que de niña escribía muchísimo lo que sentía en ese momento: poemas, canciones, me inventaba las melodías que luego las acompañaban. Decidí recopilar algunas de esas anécdotas, historias, relatos de mi vida y ponerlas en un formato de libro, pero de una manera muy lúdica, poco convencional, por eso es que tiene muchos dibujitos acompañando las fotos precisamente de los momentos en los que cuento esas anécdotas.

Regresas al pasado, recuerdas a tus padres, a las abuelas. ¿Por qué sentiste que debías reflexionar sobre tus antepasados?
Para poder construir una historia propia. Considero que mientras uno no haga las paces con su pasado, no puede construir un futuro. Y ojo que soy una persona absolutamente resiliente y muy positiva. Sin embargo, siempre hay cosas que calan en el corazón y al observarlas me generan mucha melancolía. Yo perdí a mi madre a los 22 años, luego a mi padre, y con su muerte pude corroborar el dolor y, sobre todo, el sentimiento de orfandad que no tiene edad. A mis 49 años siento la orfandad de voltear y no encontrar dónde acurrucarme, dónde pedir un consejo, dónde sentirme segura. Pero mirar atrás también implica detenerte en ciertos lugares donde no fuiste feliz o donde algo pasó en ti que hace que

GABUCHA, LA ABUELA DE SU PRIMER HIJO, HA SIDO UN PERSONAJE PRESENTE EN SU HISTORIA DE VIDA. FUE COMO SU SEGUNDA MAMÁ. AÚN NO SE RECUPERA DE SU PARTIDA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTOS: ARCHIVO PERSONAL

LA FAMILIA DE REBECA ESCRIBENS EN LA ÉPOCA ESCOLAR. SUS PADRES, JORGE Y VICKY, ESTÁN TODAVÍA MUY PRESENTES EN SUS RECUERDOS.

Páginas abiertas

◆◆ El libro "El derecho de renacer" (Academia Antártica, 2026) de Rebeca Escribens profundiza en el alma de la autora, pero el lector también podrá verse reflejado. Es una lectura dinámica, con fotos ilustradas y páginas en donde se invita a los lectores a escribir sus reflexiones. Se encuentra en la Feria Internacional del Libro de Lima, en el stand 110 de Kokoro Books.

te comportes de cierta manera cuando eres grande. Y eso es lo que quise revisar y plasmar en el libro.

¿Cómo estás manejando ese vacío? Tu hijo mayor ya no está en casa y el segundo pronto tampoco estará.
Siento esa sensación del estómago vacío cuando caes en caída libre. La relación con los papás es particular. El sentimiento que genera el duelo es muy personal, pero hay una soledad profunda. En mi caso, cargué mucho tiempo con la rabia y la cólera de que mis hijos no tuvieran abuelos. Me causa mucha nostalgia venir de Navidades con mesas grandes, con mucha bulla, y tener que buscar hoy irme de mi casa porque no puedo pasar la Navidad ahí. Y con mis hijos empiezo a vivir el "nido vacío". No con melancolía, sino con gratitud, porque la verdad ya necesitaba un ratito para mí [risas]. En realidad, con una pena infinita. Pero ahora tengo tiempo para mí. He sido mamá muy joven, hace 32 años, y estoy comenzando a vivir una adolescencia que postergué por ser mamá, y ese es otro duelo.

¿Has logrado sanar de alguna manera al escribir este libro?
Todos tenemos problemas existenciales, no sé si nos alcance la vida para curarnos. Lo que sí es cierto es que nos toca la tarea de revisar nuestro pasado para construir un presente y pensar en un futuro. Pareciera que escribo con cierta nostalgia que se disfraza de depresión. Reemplazaría esa palabra por reflexión. En este momento de mi vida, estoy pasando por un momento muy reflexivo, de recordar a mis papás. Por eso, en el libro dejo renglones en blanco para que la gente pueda escribir y reflexionar. Eso nos acerca a la realidad, nos hace empatizar, pensar antes de hablar, respirar, y eso es algo con lo que no contaba antes porque siempre he sido una mujer impulsiva. Por primera vez en mi vida, me estoy dando una pausa para revisar qué he construido a lo largo de estos 49 años y qué quiero para mis próximos 55, porque voy a pasar los 100 de todas maneras. Amo vivir.

¿Por qué amas tanto la vida? ¿Qué te motiva?
Me encanta. Hay algo que corre por mis venas: es esa adrenalina de querer hacer cosas nuevas. El año pasado me

Revistas.PeruRadio.net.pe

tuve que retirar de “Mujeres de la PM” y “Planchando el despecho” porque necesitaba a gritos un tiempo para mí, para hacer nada. Porque en esa nada, cuando era pequeña, encontraba un mundo de creatividad. Escribía, bailaba, hacía mis shows. Necesitaba llegar a mi casa y decir: "A ver, qué me invento". Hay tres momentos de epifanía en mi vida: cuando manejo, cuando limpio y cuando voy al baño. Participar en “Planchando el despecho” me recordó que de niña quería ser una vedette en el escenario. No sé si hubiera podido hacerlo con mi papá vivo. Si me viera este 26 de setiembre [en el unipersonal “No soy una señora”], me mata. No, en realidad, me aplaude. De eso también hablo en el libro.

La figura paterna ha sido bastante importante en tu vida. ¿Sientes que, ahora que no está, puedes ser tú misma?
Siempre hice y deshice mi vida, y eso es algo por lo que peleaba con mamá y papá. Siempre actué con libertad absoluta y por eso tenía ciertos encontrones con ellos. Mi padre fue un hombre muy observador y crítico. Entonces, a pesar de tener un padre hiperconservador y una madre sumisa, pude hacer de mi vida lo que yo quería. Él nunca quiso que me dedicara al mundo artístico. En el fondo, después de estas revisiones, digo: “Nunca me llevé bien con mi papá”. Construí una relación con él cuando ya fui adulta, cuando decidí dejarlo de ver como papá y lo empecé a ver como un simple ser humano que hizo lo que pudo. A partir de ahí, mi relación con él mejoró increíblemente.

¿Buscabas su aprobación?
Creo que siempre la busqué. Me di cuenta de ello cuando mi trabajo en la televisión fue constante y salíamos a la calle y las personas me paraban para pedirme fotos y decirme cosas bonitas. Veía la cara de mi papá y sus ojos se

Un show rebelde

◆◆ “No me gusta la perfección, soy antiprotocolar, cero diplomática. Y eso era lo que más les irritaba a mi mamá y a mi papá. Mi show se llama ‘No soy una señora’ porque esas frases navegan por mi cabeza desde que tengo uso de razón: ‘siéntate como una señorita, come como una señorita, así no juega una señorita’. Luego, cuando me casé, era ‘compórtate como una señora’”, cuenta Rebeca Escribens sobre el origen del unipersonal que presentará en la Cúpula de las Artes los días 24, 25 y 26 de setiembre y 1, 2 y 3 de octubre. Entradas en Teleticket.

CON SUS ENTRAÑABLES AMIGAS KATIA CONDOS, ALMENDRA GOMELSKY Y GIANELLA NEYRA REALIZÓ PROYECTOS COMO “MUJERES DE LA PM” Y “PLANCHANDO EL DESPECHO”.

VÍCTOR IDROGO

Revistas.PeruRadio.net.pe

ELÍAS ALFAGEME

"'AMÉRICA ESPECTÁCULOS' HA SIDO UNA TERAPIA A LA QUE ASISTÍA Y ENCIMA ME PAGABAN. MUCHAS RISAS, MUCHOS AMIGOS LINDOS", DICE ESCRIBENS.

"SIEMPRE HICE Y DESHICE MI VIDA, Y ESO ES ALGO POR LO QUE PELEABA CON MAMÁ Y PAPÁ. SIEMPRE ACTUÉ CON LIBERTAD ABSOLUTA

Rebeca Escribens Pásara
ACTRIZ

iluminaban. Agradezco a la gente porque creo que me ayudó a que mi papá me aceptara, eso fue clave. Ojo, a estas alturas de mi vida lo que menos busco es aceptación, pero lo agradezco… lo que ven es lo que hay. No espero que la cámara se prenda para poner una sonrisa si no me provoca. No todo tiene que ser perfecto.

Es interesante tener esa madurez o fortaleza de mirarte a ti misma y enfrentar esos dolores. Lo que hacemos normalmente es no pensar en eso.
Echarle tierrita. Me duele el pecho de tanto llorar porque no tuve la oportunidad de hacerlo con la muerte de mamá. Tenía a mi hijo mayor chiquito, de 6 añitos, no me podía dar el lujo de echar una lágrima siquiera. Como tren de la sierra, de frente, de frente. O sea, había que seguir chambeando y no pude llorarla. La lloré recién cuando nació mi segundo hijo, en 2009. Me fui a la miércoles, jueves y viernes. Me vino una depresión muy fuerte porque en las noches cuando le daba de lactar buscaba a mi mamá. Decía: "¿Quién va a cuidar a mi hijo cuando yo me vaya?".

Ahora en casa te espera Leo, tu perrito, que tiene sus propias páginas en el libro.
Si Leo no hubiera estado en mi vida, no sé qué hubiera pasado. Por ese perrito es que yo me levantaba de la cama. Hay momentos en que uno no tiene la fuerza, pero tenía que sacarlo a pasear. Si yo no comía, él no comía. Si no me paraba ocho horas, él no se paraba ni para tomar agua. Mis hijos me preguntan, si tuviera que escoger entre ellos y Leo, a quién elegiría. "A Leo, por supuesto", les digo. Se matan de la risa.

Y como toda mamá perruna, Rebeca saca el celular y nos enseña el retrato del bello Leíto. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

ALLEN QUINTANA

Libros

Palabras encantadas

POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

Bajo el seudónimo L. M. Bracklow, Luana Mitre se ha convertido en una de las figuras emergentes de la fantasía juvenil peruana. La autora habla sobre el origen de "Las islas de Iros", el papel de las redes sociales en su carrera y el sueño de ver algún día su saga en la pantalla grande.

Desde 2023, cuando publicó el primer volumen de "Las islas de Iros", la saga de fantasía que hoy suma cuatro entregas, Luana Mitre adoptó una nueva identidad literaria: L. M. Bracklow. El seudónimo recupera el apellido de un tatarabuelo alemán que se había perdido con el paso de las generaciones. "Cuando decidí publicar, sentí que era la mejor manera de rescatarlo y convertirlo en parte de mi identidad como escritora", le cuenta a **Somos**.

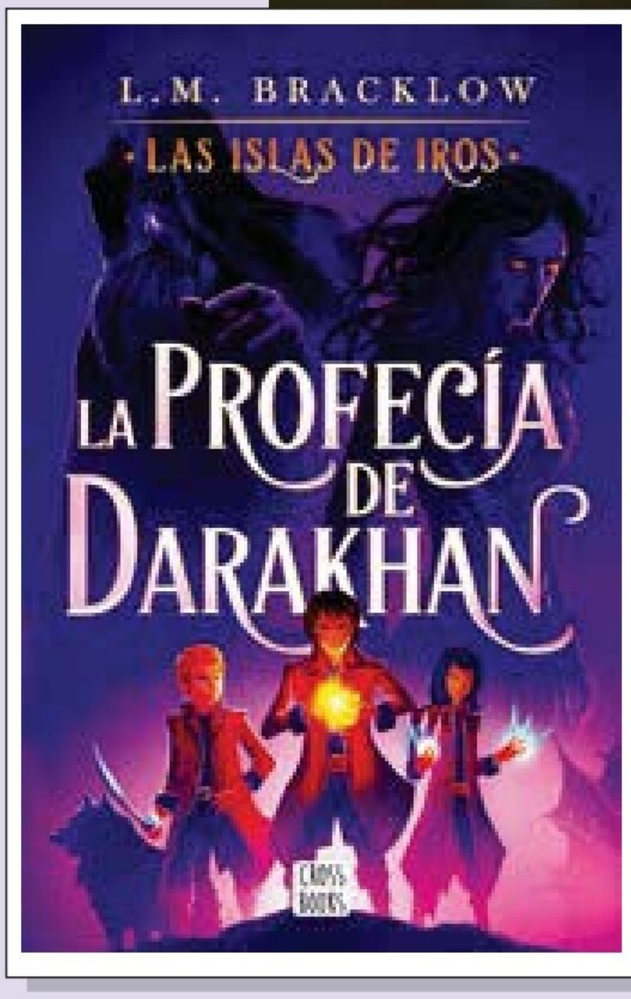
Al principio, Luana tuvo que enfrentarse a una larga cadena de negativas, como le suele pasar a muchos autores jóvenes. Envió su manuscrito a decenas de agentes y editoriales internacionales y recibió más de 60 rechazos. Pero lejos de abandonar el proyecto, decidió insistir. Primero autopublicó la novela en inglés y, más tarde, una editorial independiente apostó por su historia.

En ese camino, la autora reconoce que las redes sociales, especialmente TikTok, fueron cruciales para dar a conocer su trabajo. Considera que, en estos tiempos, la presencia digital es indispensable para cualquier autor que busca abrirse paso en el mercado editorial. "Sin las redes, probablemente nadie conocería mis libros. Un par de videos se hicieron virales y gracias a eso encontré a mis lectores", recuerda.

MUNDO PROPIO

Luana creció leyendo a J. K. Rowling, Rick Riordan y Shannon Messenger, mientras descubría el universo del anime a través de títulos como "Attack on Titan", "One Piece" y "Jujutsu Kaisen". Esas historias, asegura, marcaron su imaginación y hoy son sus principales referentes.

Su formación en un colegio



En esta nueva novela, una antigua profecía amenaza con alterar el destino del reino de Iros y pone a prueba a Luke, Kaori y Damien, los héroes de esta historia que ya cosecha miles de fanáticos. El libro tiene 472 páginas, está disponible en librerías de todo el país y forma parte de una serie concebida desde el inicio en seis volúmenes, de los cuales aún quedan dos por publicarse.

Revistas.PeruRadio.net.pe

LUANA MITRE, AUTORA DE LA SAGA FANTÁSTICA “LAS ISLAS DE IROS”, ACABA DE PUBLICAR “LA PROFECÍA DE DARAKHAN”, CUARTA ENTREGA DE UN UNIVERSO LITERARIO QUE CONTINÚA EXPANDIÉNDOSE.

británico también influyó en su proceso creativo. Acostumbrada a leer, escribir y consumir ficción en inglés, redacta sus novelas en ese idioma antes de traducirlas al español. Para construir “Las islas de Iros”, imaginó primero el universo y luego dio forma a Luke, Kaori y Damien, los protagonistas de la historia. “Siempre digo que ellos ya vivían en mi cabeza; cuando empecé a escribir, simplemente salieron y supe que eran los personajes centrales”, cuenta.

Con “La profecía de Darakhan”, cuarta entrega de la saga, la escritora continúa expandiendo un mundo de magia y aventuras y, en poco tiempo, ha ido consolidando una comunidad de lectores y posicionándose como una de las voces más prometedoras de la fantasía juvenil peruana. “Lo curioso es que tengo seguidores de todas las edades. Hay niños de ocho años, adolescentes y también adultos. Eso me permitió escribir con mayor libertad”, comenta. “Los personajes han ido creciendo y mis lectores también, algo muy parecido a lo que ocurrió conmigo cuando leía ‘Harry Potter’”, añade.

Por lo pronto, Luana Mitre seguirá apostando por la fantasía. A la saga “Las islas de Iros” aún le quedan dos entregas y, por ahora, toda su energía está concentrada en concluir ese universo. Después le gustaría explorar otro género que la apasiona desde niña: el terror. “Terminar la saga es mi prioridad. Luego me encantaría participar en ferias internacionales como las de Guadalajara o Buenos Aires y, por supuesto, que algún día ‘Las islas de Iros’ llegue al cine o a una serie. Creo que ese es mi máximo sueño”, concluye. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

ELÍAS ALFAGEME

A PASO FIRME

POR:
PIERINA DENEGRI

Con apenas 18 años, Kurt Muñoz Chu convirtió las calles de Lima en el escenario de sus videos y el 'running' en un proyecto de vida. Detrás de cada recorrido viral hay horas de entrenamiento, edición y una disciplina que ha inspirado a miles de personas a dar su primer paso.

Cuando Kurt Muñoz Chu se detiene frente a la cámara, lo primero que hace no es correr. Busca un fondo, calcula la luz, espera que disminuya el ruido del tráfico y ensaya una frase que ya es parte de su sello: "¿No te has preguntado...?". Recién entonces comienza el recorrido que miles de personas verán resumido en un video de apenas un minuto.

Del otro lado de la pantalla parece sencillo. Un joven atraviesa Lima a pie, convierte avenidas en desafíos deportivos y responde preguntas que cualquier limeño se ha hecho alguna vez: ¿cuánto tiempo tomaría correr toda la avenida Arequipa? ¿Y la Aviación? ¿O cuánto haría desde Plaza Norte hasta el Morro Solar? Pero detrás de esos sesenta segundos hay horas de plani-

Revistas.PeruRadio.net.pe

ANTES LE AVERGONZABA HABLARLE A UNA CÁMARA EN PLENA CALLE. HOY, SOSTIENE EL CELULAR CON FIRMEZA MIENTRAS REGISTRA LOS RECORRIDOS QUE MILES SIGUEN EN REDES.

ficación, entrenamiento, transporte y edición. Hay un trabajo silencioso que el algoritmo no muestra y que explica mejor que cualquier cifra de seguidores quién es Kurt.

Tiene 18 años y terminó el colegio el año pasado. Mientras muchos de sus compañeros ingresaban a una academia o elegían una carrera universitaria, él tomó una decisión poco habitual: dedicar un año a desarrollar su proyecto como creador de contenido. No fue una apuesta improvisada. Tampoco nació con el 'running'.

Mucho antes de descubrir las carreras de fondo, Kurt soñaba con tener una audiencia. De niño consumía YouTube mientras otros veían caricaturas y abrió algunos canales dedicados a videojuegos. Si bien no despegaron, hoy reconoce que entonces le faltó constancia, pero también entiende que aquellos intentos le enseñaron algo fundamental: disfrutaba crear contenido.

El deporte tampoco parecía destinado a convertirse en su camino. Pasó por el fútbol durante la niñez y más adelante participó en algunos campeonatos escolares, aunque nunca terminó de conectar con los deportes colectivos. Descubrió que prefería aquellas disciplinas en las que el resultado dependía únicamente de él.

La primera vez que salió a correr no logró completar tres kilómetros seguidos. Terminó agotado. Sin embargo, encontró algo distinto. Cada mejora dependía exclusivamente de su esfuerzo. No había un equipo que resolviera el partido ni un compañero que cargara con el error. Solo estaban él, sus piernas y la posibilidad de volver a intentarlo.

Dos semanas después ya estaba grabando sus primeros entrenamientos. Su primer equipo distaba mucho del que hoy imaginan quienes siguen sus videos. Registraba las rutas con un celular de gama baja y corría con unas zapatillas que ni siquiera estaban diseñadas para ese deporte. Cuando convenció a su madre de comprarle su primer par específico para 'running', sintió que daba un paso importante. Poco después completó sus primeros diez kilómetros en menos de una hora, una marca que todavía recuerda con especial cariño.

KURT RECOMIENDA EMPEZAR CON METAS SENCILLAS. LAS CARRERAS DE 5, 8 O 10 KILÓMETROS PERMITEN DESARROLLAR RESISTENCIA, TÉCNICA Y CONFIANZA DE MANERA PROGRESIVA.

ARCHIVO PERSONAL

LO QUE NO SE VE

La disciplina de Kurt empieza mucho antes de ponerse a correr. Cada ruta implica dos horas de transporte para llegar al punto de partida, buscar el mejor lugar para grabar la introducción, investigar los sitios por donde pasará, registrar decenas de clips mientras avanza y regresar a casa con el trabajo apenas iniciado. Al día siguiente le esperan entre seis y ocho horas de edición. Todo para publicar un video que rara vez supera el minuto. Quizá por eso sonríe cuando alguien le dice que solo corre para subirlo a redes sociales.

A toda máquina

META DE LARGO ALIENTO

Kurt se define como 'ultrarunner' porque ya completó una carrera oficial de 50 kilómetros. Las ultramaratones reúnen pruebas que superan la distancia del maratón tradicional y exigen resistencia física, preparación mental y entrenamiento.

RUTAS VIRALES

Entre sus videos más vistos destacan el recorrido desde Plaza Norte hasta Mall del Sur, otro por toda la avenida Universitaria y aquel por la Línea 1 del Metro de Lima, que conecta San Juan de Lurigancho con Villa El Salvador, uno de sus desafíos más populares.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bajo el nombre de @kurtchoruns, Kurt ha construido una comunidad que no deja de crecer. En Instagram supera los 10 mil seguidores, mientras que en TikTok reúne más de 12 mil. Allí comparte sus recorridos por Lima, con videos que incluso han superado el medio millón de reproducciones.

Detrás de cada publicación hay gimnasio, ejercicios de fortalecimiento, entrenamiento aeróbico y preparación mental. Esa disciplina también lo acompañó cuando decidió enfrentarse a uno de los mayores retos de su corta carrera deportiva: completar una ultramaratón de 50 kilómetros antes de cumplir los 18 años.

Terminó la prueba en poco más de seis horas. No buscaba romper un récord. Quería comprobar que podía sostener el esfuerzo hasta el final. "Te duele la mente", resume al recordar los últimos kilómetros. La experiencia reforzó una idea que repite constantemente: las grandes distancias no se improvisan. Requieren paciencia, preparación y la capacidad de escuchar al cuerpo antes que al ego. Es el mismo consejo que intenta transmitir a quienes siguen sus videos.

Porque si algo cambió desde aquellos primeros recorridos grabados con un celular modesto fue el propósito de su contenido. Al principio quería construir una audiencia; hoy quiere construir una comunidad. Durante algunos de sus desafíos invitó a sus seguidores a correr con él. Llegaron atletas experimentados, pero también personas que nunca habían trotado más de unos cuantos metros. Con frecuencia, en alguna carrera, alguien se le acerca para decirle que empezó a correr después de ver uno de sus videos. Esos encuentros, asegura, valen más que cualquier cifra de reproducciones.

Mientras sus seguidores esperan la siguiente ruta, Kurt ya piensa en nuevos proyectos, distancias más largas y desafíos que todavía prefiere mantener en reserva. El futuro incluye la universidad y objetivos deportivos cada vez más ambiciosos, pero por ahora sigue haciendo exactamente lo mismo que el primer día. Se planta frente a la cámara. Respira. Espera que pase el ruido del tráfico. Y vuelve a preguntar cuánto tiempo tomaría correr cierta parte de nuestra ciudad. //

ALGUNAS DE LAS RUTAS DE ENTRENAMIENTO QUE ELIGE KURT LO LLEVAN POR PARAJES CURIOSOS E IMPRESIONANTES, COMO AQUEL RECORRIDO DE 14 KILÓMETROS EN MARCAHUASI, A 4 MIL M.S.N.M.

ARCHIVO PERSONAL

Revistas.PeruRadio.net.pe

Historias

SANAR PARA LIDERAR

La salud integral es crucial para ejercer un buen liderazgo. Luciana Stiglich ayuda a ejecutivos a fortalecer su bienestar físico, mental y emocional para dirigir con mayor conciencia, equilibrio y propósito.

POR:
SAMANTA ALVA

JOEL ALONZO

LUCIANA STIGLICH CONVIRTIÓ SU EXPERIENCIA CORPORATIVA Y PERSONAL EN UNA PROPUESTA INTEGRAL PARA ACOMPAÑAR A LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN.

Hay momentos en que el cuerpo obliga a revisar la idea de éxito. El cansancio, los cambios hormonales, la ansiedad o la sensación de haber llegado muy lejos sin saber cómo sostenerse pueden convertirse en señales de alerta. Para Luciana Stiglich, prestarles atención fue el comienzo de otra forma de entender el crecimiento.

Durante años trabajó en el mundo corporativo internacional. Y en una negociación, advirtió que el problema no estaba solo en lo que se discutía, sino en la perspectiva desde la que cada persona lo abordaba. Esa escena la llevó a preguntarse por el costo de la ambición y por aquello que permite avanzar sin quebrarse.

La respuesta fue una búsqueda multidisciplinaria. Estudió sistemas alternativos de medicina en India, nutrición integral, meditación, programación neurolingüística, logoterapia, salud hormonal, trabajo sistémico y liderazgo informado en trauma. Con el tiempo, esas herramientas dieron forma a ŠTIGLIĆ, la consultora desde la que acompaña a ejecutivos y organizaciones en la revisión de hábitos, vínculos, emociones y propósito.

Su trabajo parte de una premisa: antes de influir en un equipo, un líder necesita observar cómo se relaciona consigo mismo. La forma de descansar, alimentarse, decidir y habitar sus vínculos termina reflejándose en cómo conduce a los demás.

Su experiencia con la perimenopausia profundizó esa mirada. El cambio hormonal la llevó a apartarse durante un tiempo de la vida pública y, después, a especializarse en salud hormonal. Hoy acompaña a mujeres que temen perder seguridad o autoridad con la edad. Ella propone lo contrario: reconocer esa etapa como una integración de experiencia, conocimiento y libertad.

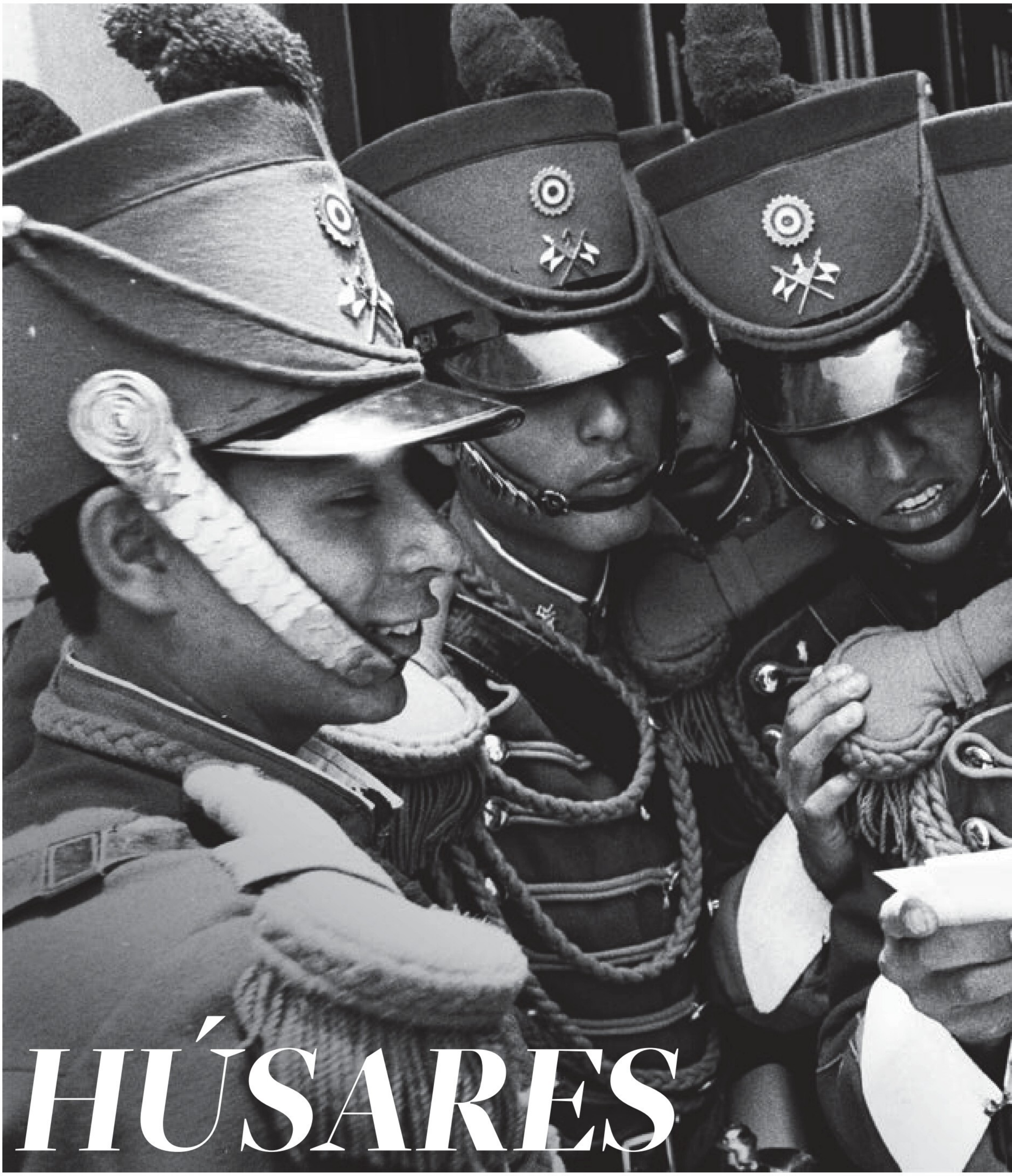
Para Luciana Stiglich, transformarse significa reunir lo vivido, comprender el propio ritmo y convertirlo en una fuerza capaz de seguir construyendo. //

ŠTIGLI

La consultora desarrolla programas personalizados para líderes y organizaciones que integran salud hormonal, nutrición, meditación, trabajo sistémico y liderazgo informado en trauma. Conoce más en www.stiglichconsulting.com.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Fotografía



HÚSARES EN PALACIO

Revistas.PeruRadio.net.pe

BERNARDO AJA DE MARURI

IMAGEN DE LOS HÚSARES DE JUNÍN FOTOGRAFIADOS POR BERNARDO AJA DE MARURI ENTRE 1997 Y 1999. LOGRÓ INGRESAR A LOS ESPACIOS MÁS ÍNTIMOS Y CAPTURAR EL ESPÍRITU DE ESTOS JÓVENES SOLDADOS.

POR:
DIANA GONZALES OBANDO

Treinta años después volvió a los negativos de las fotos que tomó a sus 24 años en Lima. Eran los años noventa y el joven Bernardo Aja de Maruri (Santander, España, 1973) llegó a trabajar al Palacio de Gobierno del Perú como fotógrafo. Entre sus salones elegantes, las oficinas y los entretelones de la historia, Bernardo sintió curiosidad por los Húsares de Junín.

Cotidianamente, se cruzaba con ellos. Algunos estaban en sus puestos correspondientes custodiando Palacio con sus lanzas. Otros en labores de limpieza. Eran soldados de distintos orígenes, vestidos de rojo y azul con pesados uniformes de inspiración militar europea, un regimiento de caballería del Ejército del Perú creado por don José de San Martín en 1821: “Hay un inevitable contraste en la marcialidad, en la etnia, en la vestimenta que no puedes dejar de mirar y pasar por alto”, sostiene el fotógrafo sobre el interés en retratarlos. En aquel momento actuaban como guardia de honor montada y escolta oficial del presidente de la República del Perú. Cada cambio de guardia era la oportunidad de verlos en su momento más glorioso.

“Me sentaba con ellos, escuchaba las conversaciones, me contaban y me preguntaban cosas. Eran chavales muy jóvenes, yo les despertaba mucha curiosi-

El fotógrafo español Bernardo Aja de Maruri devela su archivo inédito con las imágenes de los Húsares de Junín captadas hace casi 30 años en Palacio de Gobierno. Una selección se exhibe en “La vida es una repetición”, que va hasta el 23 de agosto en la galería Pancho Fierro.

Revistas.PeruRadio.net.pe

IZQ.: EN LAS FOTOS, AJA MUESTRA LA COTIDIANIDAD Y LOS DISTINTOS ESCENARIOS DONDE LOS HÚSARES SE SOLÍAN DESENVOLVER EN PALACIO DE GOBIERNO.

DER.: EL ESPAÑOL BERNARDO AJA EN SU EXPOSICIÓN INDIVIDUAL "LA VIDA ES UNA REPETICIÓN", EN LA GALERÍA PANCHO FIERRO.

FOTOS: BERNARDO AJA DE MARURI

dad y ellos a mí. Entablamos una relación que, en términos fotográficos, ayuda mucho a conseguir una cercanía visual que creo haber transmitido en las fotografías", recuerda Bernardo. En su carrera, por mucho tiempo se ha detenido en el interior de los paisajes humanos como la herencia hispana, comunidades afrodescendientes y personajes olvidados, entre España y América Latina.

PENSAR CON LA CÁMARA

Pero entre 1997 y 1999, años en los que estuvo en Palacio, todavía no tenía un proyecto artístico claro. Todos los días veía a los Húsares. Les hacía fotos, luego empezaba el cambio de guardia y los seguía: "Me metía entre la multitud y conseguía mis tomas. Muchísimas visitas asistían al cambio de guardia. En un principio, como cualquier proyecto fotográfico, la riqueza visual es muy amplia y te llama muchísimo la atención. En cuanto ya tienes encauzado el proyecto, vas a buscar la foto". Bernardo dice que rara vez se deja llevar por los impulsos del momento en su fotografía. Va a lo concreto, un método que comenzó a diseñar con los Húsares de Junín, pues este grupo de jóvenes se convirtió en su primer proyecto como artista. Le tomó tres años sumergirse en su territorio.

DURANTE UNO DE LOS TRADICIONALES ACERCAMIENTOS DE LOS VISITANTES A LAS REJAS DE PALACIO EN EL ESPERADO CAMBIO DE GUARDIA.

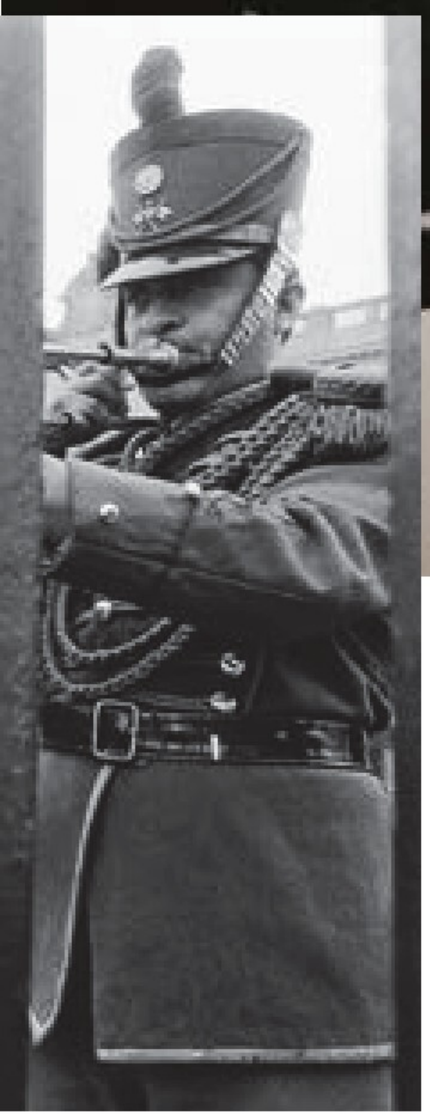
"En un principio, nadaba en esta gran olla de tantos ingredientes vistosos que me llamaba mucho la atención. Pero al cabo de un tiempo se repetía la misma situación, la misma liturgia", explica. Este proceso de volver al mismo espacio, de tener la oportunidad de repetir la foto, de equivocarse y regresar al día siguiente a capturar otra vez aquella escena dio origen al sentido de su actual exposición "La vida es una repetición". Para el fotógrafo, sacar esta serie de imágenes del archivo por primera vez es reencontrarse con sus ojos juveniles.

El general José de San Martín formó la Legión Peruana de la Guardia, en 1821, que pasó a llamarse Húsares del Perú en 1824. Por su notable acción en la batalla de Junín, el 6 de agosto de 1824, Simón Bolívar les cambia el nombre a Húsares de Junín.

Hasta el 23 de agosto, la Galería Municipal de Arte Pancho Fierro (Pasaje Santa Rosa 114, Centro Histórico) será el escenario de "La vida es una repetición", muestra individual curada por el crítico Jorge Villacorta.

Revistas.PeruRadio.net.pe

JOEL ALONZO



◆◆

El fotógrafo Bernardo Aja pasó su infancia y adolescencia en provincias. A los diecinueve años, su vida dio un salto efervescente e inició un viaje por América que continúa hasta el día de hoy.

◆◆

Cursó estudios de Bellas Artes en el Santa Monica College y en la Universidad de Los Ángeles, California (UCLA). Viajó a Nueva York como asistente de fotógrafos, para luego emprender una carrera en solitario, imprimiendo distintos matices a su trayectoria.

También pudo analizar sus aprendizajes: “Era una escuela fantástica, pero no me daba cuenta en ese momento, sino cuando vi, después de muchos años, el material fotográfico. Era ensayo, error, ensayo, error. Iba afinando y educando el ojo”, comenta.

Que sus fotos se exhiban en Lima, en la galería Pancho Fierro, a unos metros del propio Palacio de Gobierno, establece una conexión emocionante y significativa. “He buscado este momento durante muchísimos años, sabía que llegaría. Concretarlo me llena de satisfacción”, sostiene el fotógrafo.

Mientras recorre la galería, el fotógrafo nos cuenta que, al volver a ver sus fotografías analógicas tanto tiempo después, se dio cuenta de detalles y composiciones que pasaron desapercibidas en ese momento: pudo encontrar escenas propias de su estilo, como el repetir esquemas fotográficos con diferentes personajes. Es decir, en aquellos años experimentales, junto a los soldados de Palacio, iba delineándose a sí mismo: “He encontrado cosas que yo ya captaba de forma inconsciente. Por eso es tan importante en mi vida fotográfica este proyecto, porque lo que ocurrió aquí me ha ahondado y me ahonda hasta el día de hoy. Lo arrastro conmigo sin ser consciente. No pienso en los Húsares de Junín, no pienso en Palacio de Gobierno, no pienso en Lima cuando estoy haciendo fotos, pero están aquí las herramientas fotográficas que utilizo cotidianamente”.

Bernardo Aja no volvió a saber de ellos. Tampoco sabe cómo encontrarlos. Pero sí le gustaría que aquellos jóvenes peruanos visiten la exposición y puedan reconocer sus rostros, sus espacios y recordarse a sí mismos en sus fotografías. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

Viajes

Sabores de **Barranquilla**

Un recorrido por tres restaurantes que están dando que hablar. Una ciudad donde lo árabe, lo indígena y lo afro llevan siglos sin competir entre sí, con el Caribe de fondo, y que empieza a pesar en el mapa gastronómico de América Latina.

ISTOCK

MANUEL RESTAURANTE

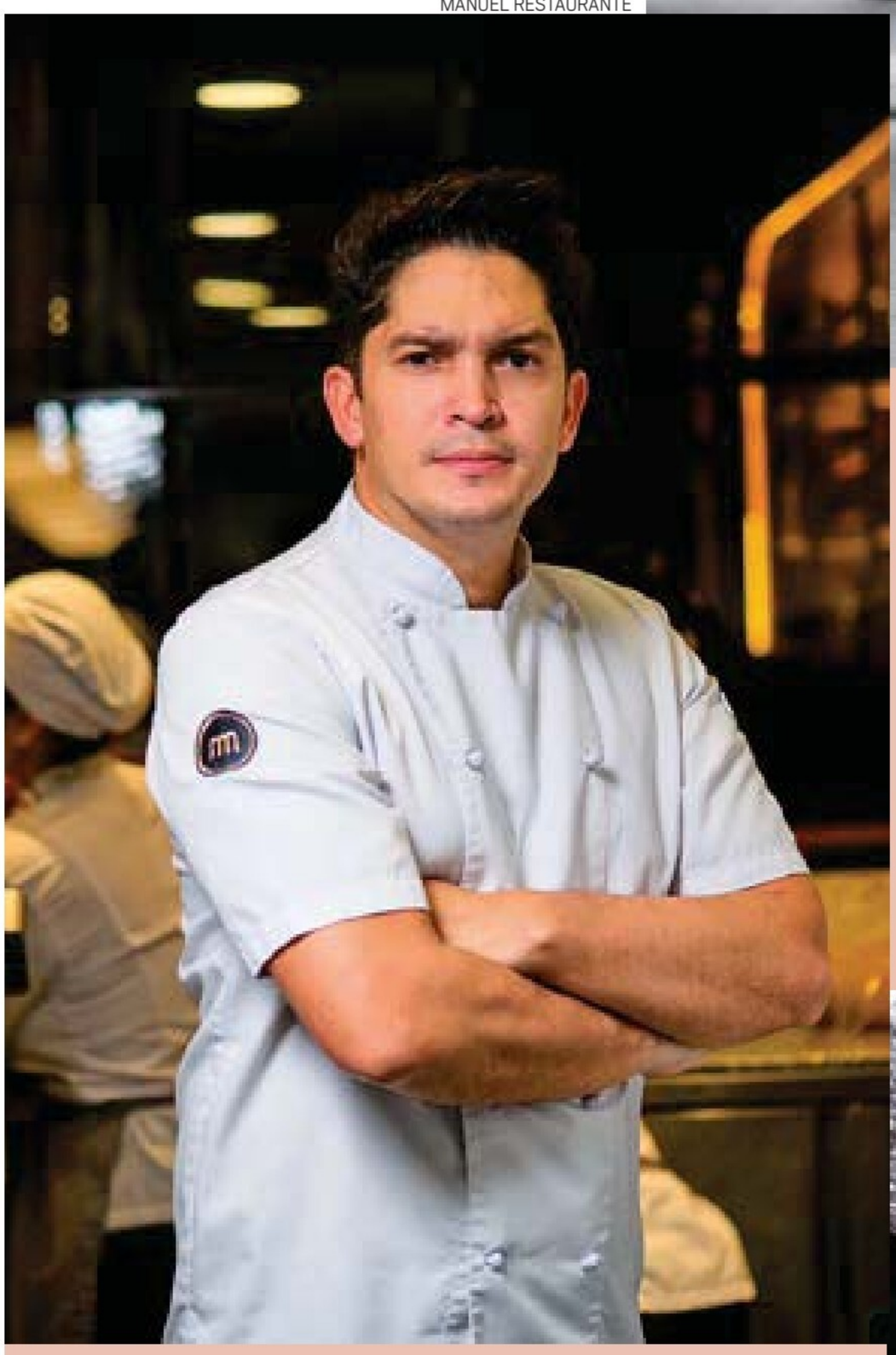
POR:
MARISSA CHIAPPE

Alguna vez escuché que leer era vivir otras vidas. Comer puede hacer lo mismo. Fui a Barranquilla a conocer la cocina de Manuel Mendoza —Mane, para todos— y entendí que un menú degustación también puede ser una manera de entrar a una casa: la suya, la de su madre, la de un Caribe donde lo árabe, lo indígena y lo africano se volvieron una sola cosa.

El chef Manuel Mendoza no llegó a la cocina por vocación temprana. Llegó por una 'tusa' —así le dicen aquí al desamor—. Estudió Administración, su padre le había conseguido un buen trabajo y se iba a casar en Cartagena. Una semana antes se canceló el matrimonio y esa ruptura lo obligó a preguntarse qué quería de verdad. Cocinar fue la respuesta. El padre puso el grito en el cielo y dejó de hablarle. Pero, mientras Mane construía su primer restaurante, los obreros le contaban que un señor mayor, "igualito a usted, don Mane", se aparecía por la obra a preguntar cómo iban los avances. El padre nunca le dijo nada. Solo iba a mirar.

Quince años después, Mane tiene tres restaurantes. Pero, antes de llevarnos a uno, hizo algo que ningún chef había hecho: nos invitó a almorzar a casa de su mamá.

Doña Irasema se levantó a las cinco de la mañana para cocinar para un puñado de periodistas. Mane le ofreció



ARRIBA: SU LÍDER Y FUNDADOR, MANE MENDOZA. DER.: PARTE DEL MENÚ DEGUSTACIÓN DEL RESTAURANTE MANUEL: AHUYAMA (ZAPALLO), STRACCIATELLA Y ALBAHACA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EL CARNAVAL DE BARRANQUILLA DESTACA POR SUS ALEGRES Y COLORIDAS COMPARSAS. EL PRÓXIMO AÑO SE CELEBRARÁ ENTRE EL 6 Y EL 9 DE FEBRERO.

'Highlights' de la ciudad

El Gran Malecón del Río, a orillas del Magdalena, con la estatua de Shakira y la Luna del Río, una noria de 65 metros de altura; el barrio El Prado y su arquitectura republicana; la Casa del Carnaval; el Museo del Caribe; y la Ventana al Mundo, ya postal de la ciudad. A estos atractivos se suma la Ciénaga de Mallorquín, único humedal costero urbano de Colombia, con pasarelas elevadas para observar más de 150 especies de aves, peces y cangrejos azules.

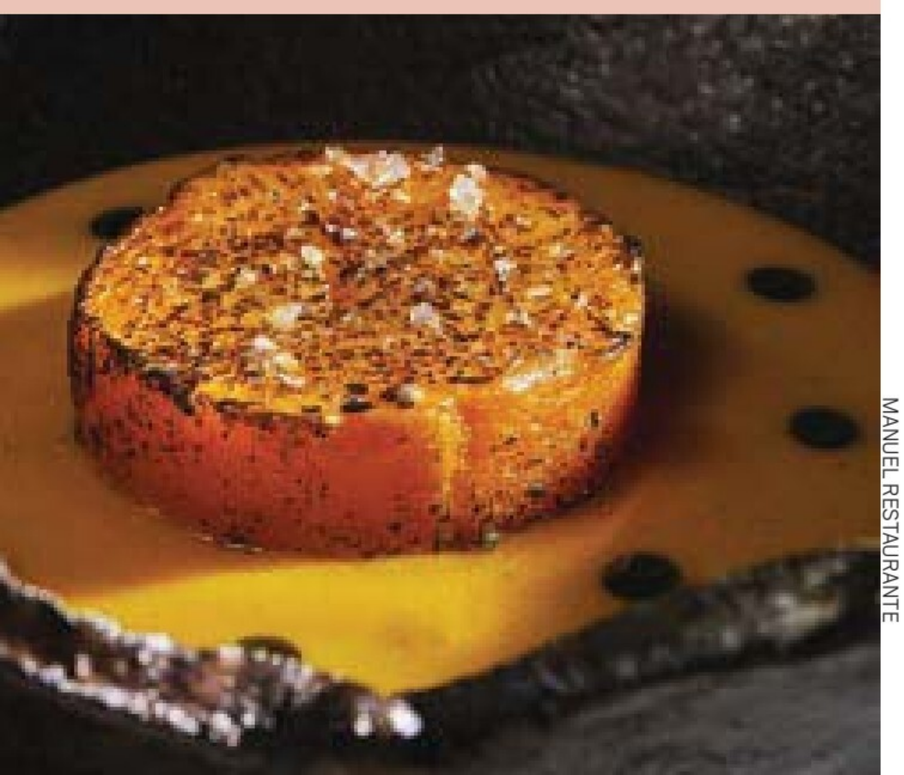
cocineros que la ayudaran, pero prefirió hacerlo sola. De esa cocina salió una clase magistral sin pretensión de serlo: bolas de gato (plátano majado con chicharrón), hojas de parra rellenas, arroz apastelado de cerdo y un flan —el mejor que he probado— que se sirve tal cual en el restaurante del chef: leche de calidad, un molde heredado de cincuenta y nueve años y la mano de Irasema, que cocina al ojo.

Hay una historia ahí que explica lo que Mane hace hoy. Cuando Irasema conoció a Fernando, su esposo, llamaba a su suegra para aprender el arroz apastelado; con el tiempo, él le decía que cocinaba mejor que su propia madre. Esa transmisión —de suegra a nuera, de madre a hijo, de memoria a plato— es lo que Mane intenta explicar: "Muchas mujeres en Colombia cocinan platos muy nuestros sin saber de dónde vienen. Solo saben que son recetas heredadas. Manuel, mi restaurante, es un homenaje a mi madre y a todas estas mujeres". Lo dice por esas preparaciones árabes llegadas con la migración libanesa, que generaciones de mujeres costeñas repiten de memoria sin saber que reproducen un gesto del otro lado del Mediterráneo.

MEMORIA Y OFICIO

Al llegar a Manuel, suena el canto de las ranas del jardín, tan nítido que parece una grabación. Lo que sigue es un menú degustación de trece pasos que hace lo que debería hacer un buen chef: tomar la referencia heredada y elevarla sin traicionarla. Técnica al servicio de una memoria. Manuel ocupa el puesto 46 entre los 50 Best de Latinoamérica.

Algunos pasos lo dejan claro: carimañolas de yuca rellenas de hongos y suero costeño; arepas de lengua con millo; un patillazo —de patilla, la sandía costeña— con pedregal (fortuno), ajonjolí y leche de tigre de sandía; gallina guisada en coco sobre



MANUEL RESTAURANTE

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSTILLAS DE CERDO GUISADAS EN LECHE DE COCO CON PATACONES. DE CAROLINA ASMAR, EN CELIA.

ANDY CURE

hummus de ajo negro; y, para cerrar, una teja de guanábana con millo, ese cereal caribeño tan poco apreciado y tan suyo. El maridaje arranca con un cóctel con viche —destilado afro del Pacífico— y cierra con aguardiente de triple destilación, agua de los nevados y mantequilla de marañón (cashews). En cada plato hay un insumo local empujado más allá de su lugar habitual.

Emiliano es el segundo restaurante —y el nombre de su segundo hijo—. La diferencia la define él: "No lo trabajo, lo disfruto. En Manuel es donde trabajo. Aquí, en Emiliano, no hay pretensión; está lo que me gusta". Es un 'soundbar' de cocina relajada, pero precisa: crudo de atún con leche de tigre de miel, carpaccio al ajo negro y tonkatsu de panceta. Lo que en Manuel es oficio, aquí es soltura. El tercer restaurante, Chicken Ready, va por otro lado: pollo frito y rostizado. Tres registros —demostrar, disfrutar, no complicarse—.

También fuimos a Celia, de Carolina Asmar, que entiende la cocina barranquillera desde otra orilla, más pegada a la tradición. Cocina solo con manteca y su carta es un homenaje a las abuelas del Caribe. La premisa se repite —"hay gente que cocina árabe sin saber que es árabe"—, pero el tratamiento es más directo: bollo de maíz con suero, croquetas de posta cartagenera, chicharrón confitado en pieza entera y salpicón de pulpo. Hay una idea que vale la pena retener: la dieta indígena de la región, que antes era de caza de monte y pesca de río, viró al cerdo con la llegada de los españoles. Su carta es, en el fondo, un mapa de esa historia.

Mane dice que hoy es muy feliz. Le creo. Su madre le repetía una frase que ahora suena a método: "Si no haces bien las cosas, no las hagas". La obedeció a su manera: cambió un buen trabajo por una cocina; un matrimonio cancelado, por tres restaurantes.

Barranquilla sabe a lo que el mar fue dejando: a millo y a suero, a hoja de parra y a viche, a una receta libanesa que se repite en las cocinas del Caribe. Sabe, sobre todo, al saber hacer de las abuelas y a la creatividad de los nietos que reinventan sus recetas. //

Para tu visita

CUÁNDO IR
Es una ciudad calurosa todo el año: la temperatura suele moverse entre 24 ºC y 32 ºC.

EL CARNAVAL
El segundo más multitudinario del mundo, después del de Río. En 2027 se celebrará del sábado 6 al martes 9 de febrero, justo antes del Miércoles de Ceniza. Si vas en esas fechas, reserva hotel con mucha anticipación: la ocupación suele alcanzar el 100%.

QUÉ COMER
Arroz apastelado, posta cartagenera, bollo de maíz, carimañolas, sancocho, mote de queso, butifarra soledeña, arepa de huevo, chicharrón, queso costeño. El millo y el suero costeño son la firma de la cocina local.

QUÉ TOMAR
La costeñita (cerveza local bien fría, casi un rito), agua de panela con limón y patillazo —jugo de sandía con limón y hielo—. Para algo con historia, el viche, destilado artesanal de caña del Pacífico.

DÓNDE COMER
Además de Manuel, Emiliano y Celia, visitamos Árabe Gourmet, un libanés clásico con shawarmas de cordero, kafta al carbón, hummus y falafel; La Cueva, bar museo donde se reunía el grupo Barranquilla en torno a Gabriel García Márquez; y La Casa de Doris, comida costeña tradicional en una casa del barrio Boston, siempre llena.

"MUCHAS MUJERES EN COLOMBIA COCINAN PLATOS SIN SABER DE DÓNDE VIENEN. SOLO SABEN QUE SON RECETAS HEREDADAS. MI RESTAURANTE ES UN HOMENAJE A MI MADRE Y A TODAS ESTAS MUJERES

Mane Mendoza
CHEF COLOMBIANO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Astrología

ELENI POLIZOGOPULOS
@aaquelarre_

Tiempos de diálogo y conexión

Los próximos días estamos invitados a poner el foco en los vínculos. Venus ingresa en Libra, signo donde permanecerá hasta el 10 de setiembre, inaugurando un período ideal para invertir en nuestras relaciones más importantes, fortalecer alianzas, refinar nuestro estilo y recordar que cada encuentro funciona como un espejo que nos revela algo de nosotros mismos.

El 6 de agosto, el Sol en Leo forma un aspecto armónico con Saturno en Aries, una combinación que favorece el reconocimiento y la consolidación de lo construido. Es posible que comiencen a moverse solicitudes, proyectos o conversaciones que llevaban tiempo esperando una respuesta. También pueden llegar noticias, avances o reconocimientos como recompensa a la constancia y el esfuerzo sostenido de los últimos meses.

La semana culmina con la Luna transitando por Géminis, lo que aporta una energía más ligera, curiosa y comunicativa. Será un excelente momento para conversar, conectar con personas afines, aprender algo nuevo o simplemente mirar los acontecimientos recientes desde una perspectiva más amplia y flexible antes de dar el siguiente paso. //

EL ESTADOUNIDENSE JASON MOMOA, POPULAR POR SU INTERPRETACIÓN EN "AQUAMAN", CUMPLE HOY 47 AÑOS.

Aries

Tus esfuerzos empiezan a dar frutos. Una respuesta esperada llega y una relación importante toma un nuevo rumbo. Escucha antes de actuar; el diálogo abrirá puertas.

Tauro

Es momento de fortalecer vínculos y ordenar prioridades. Un reconocimiento laboral o personal reafirma que vas por buen camino. Cuida los pequeños detalles: marcarán la diferencia.

Géminis

La semana termina con la Luna en tu signo, devolviéndote claridad y protagonismo. Conversaciones pendientes fluyen y una oportunidad inesperada despierta tu entusiasmo.

Cáncer

Las relaciones se equilibran y encuentras mayor armonía. Un asunto que parecía estancado comienza a avanzar. Confía en los tiempos; la paciencia será recompensada.

Leo

El Sol favorece el reconocimiento de tu esfuerzo. Llegan noticias positivas sobre un proyecto o meta personal. Aprovecha para liderar con generosidad y confianza.

Virgo

Venus favorece acuerdos, alianzas y mejoras económicas. Una conversación sincera fortalece un vínculo importante. Lo que sembraste con constancia empieza a mostrar resultados.

Libra

Con Venus en tu signo, recuperas magnetismo y seguridad. Es el momento ideal para renovar tu imagen, fortalecer relaciones y abrirte a nuevas oportunidades.

Escorpio

Algo que permanecía en silencio finalmente se revela. Un avance profesional o personal te devuelve la confianza en ti mismo. Escucha tu intuición antes de tomar decisiones importantes.

Sagitario

La semana favorece nuevas conexiones y proyectos compartidos. Una respuesta positiva aparece cuando menos la esperas. Mantén la mente abierta: llegarán oportunidades inesperadas.

Capricornio

El esfuerzo sostenido recibe reconocimiento. Un tema laboral avanza y recuperas estabilidad. Las alianzas correctas serán clave para dar el siguiente paso con seguridad.

Acuario

Se abren caminos para aprender, viajar o ampliar horizontes. Una conversación cambia tu perspectiva. El equilibrio entre independencia y compromiso fortalecerá tus relaciones.

Piscis

Una etapa comienza a cerrarse con mayor claridad. Avanzas en asuntos emocionales y profesionales. Confía en lo que has construido: el reconocimiento está más cerca.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Test de Proust

“Siempre encuentro la manera de volver a empezar”

La actriz protagoniza “El deseo”, experiencia escénica que se podrá ver este 5 de agosto en el C.C. Bianca (Barranco). Entradas en Atrápalo.

Vanessa Terkes

ARCHIVO PERSONAL

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?
Leer sobre la mente humana, meditar, cocinar y compartir tiempo con mi familia y mi perro.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?
Despertarme cada día con la certeza de que estoy viviendo una vida con sentido.

¿Cuál crees que sea el rasgo que más te define?
La resiliencia. Siempre encuentro la manera de volver a empezar.

¿Cuál consideras tu peor defecto?
La impaciencia. A veces quiero que las cosas ocurran antes de que estén listas.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?
Perder la noción del tiempo en una buena conversación.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?
La falta de empatía.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?
“Todo pasa por algo” y “¿Qué puedo aprender de esto?”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?
No rendirme. Más allá de cualquier premio o reconocimiento, haber conservado la capacidad de reinventarme.

¿En qué ocasiones mientes?
Intento no hacerlo. Si alguna vez lo hago, es para proteger una sorpresa, nunca para manipular.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?
En momentos muy simples: compartiendo con mi familia, abrazando a mi perro o viendo un amanecer después de superar una etapa difícil.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?
Invertir en mí: estudiar, hacer terapia, viajar y seguir aprendiendo.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?
Las cartas y fotografías que me conectan con quienes ya no están.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?
La coherencia entre lo que dice y lo que hace.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?
Con ninguno en particular. Me inspiran más las personas comunes que enfrentan la adversidad con dignidad y encuentran la fuerza para volver a empezar.

¿Cómo te gustaría morir?
Con una sonrisa, sabiendo que aproveché el tiempo que me fue dado.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?
Un árbol. Me gusta la idea de dar sombra, oxígeno y permanecer firme pese al paso del tiempo.

¿Qué talento especial te gustaría tener?
Hablar todos los idiomas del mundo.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?
No tengo escritores favoritos. Depende del momento de mi vida; hay historias que llegan cuando uno está listo para entenderlas.

¿Qué persona viva te parece despreciable?
Prefiero no personalizarlo. Me resultan despreciables quienes abusan de su poder para dañar a los más vulnerables. //

Revistas.PeruRadio.net.pe

El Comercio

PISU sabores con TRADICIÓN

PIACENZA

MARCA EXCLUSIVA

- Grosor 2.7mm
- Recubrimiento antiadherente
- Mangos ergonómicos soft touch

Precio oferta

S/ 49.90

15 entregas

Tercera Entrega

Tapa multidiámetro 24/26/28 cm + Recetario

Para adquirir las 16 entregas consistentes en: Ollas, sartenes, tapas, accesorios y utensilios de cocina, cada entrega viene con un recetario, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio https://coleccioneselcomercio.pe/ ; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. La primera hasta la decimoquinta entrega tiene un costo de S/49.90 cada una, y la decimosexta entrega especial tiene un costo de S/59.90 . Stock de 5,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 16 de julio hasta el 30 de diciembre de 2026.

Revistas.PeruRadio.net.pe

club El Comercio

La magia del circo continúa.
Descubre espectáculos llenos de acrobacias, fantasía, música y grandes puestas en escena para disfrutar con tu suscripción a El Comercio.

GRAN CIRCO DE CHINA
Del 01 al 09 de agosto 2026

30% dto. en entradas

CIRCO SOBRE HIELO ALADINO Y EL MISTERIO DE LA LÁMPARA
Del 18 de julio al 16 de agosto 2026

30% dto. en entradas

GRAN CIRCO DE RUSIA
Del 17 julio al 16 de agosto 2026

30% dto. en entradas

LA TARUMBA
CIRCO PERUANO
Del 17 de junio al 13 de setiembre 2026

15% dto. en entradas

CIRCO MÍSTICO CÓNDOR

Hasta **20% dto.** en entradas

Hasta el 30 de agosto del 2026.
Explanada Costa Verde, San Miguel.

Válido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones.

Nueva App Club El Comercio
Una app con mucho +

Disfruta **más de 350 beneficios** para usar y repetir cuando quieras.
Escanea el QR y ¡descárgala ya!

Revistas.PeruRadio.net.pe